

Technická univerzita v Liberci

FAKULTA PŘÍRODOVĚDNĚ-HUMANITNÍ A PEDAGOGICKÁ

Katedra: Primárního vzdělávání
Studijní program: Učitelství pro základní školy
Studijní obor: Učitelství pro I. stupeň základní školy

ZDRAVÁ VÝŽIVA A PREVENCE OBEZITY NA
1. STUPNI

**Healthy Nutrition and Prevention obesity at primary
school**

Diplomová práce: *10-FP-KPV-0007*

Autor:
Barbora Pittnerová

Podpis:

Vedoucí práce: PhDr. Simona Kíryková, Ph.D.

Konzultant:

Počet

stran	grafů	obrázků	tabulek	pramenů	příloh
100	23	1	23	28	32

V Liberci dne: 20. 11. 2011

Čestné prohlášení

Název práce: Zdravá výživa a prevence obezity na I. stupni ZŠ
Jméno a příjmení autora: Barbora Pittnerová
Osobní číslo: P05000907

Byl/a jsem seznámen/a s tím, že na mou diplomovou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon), ve znění pozdějších předpisů, zejména § 60 – školní dílo.

Prohlašuji, že má diplomová práce je ve smyslu autorského zákona výhradně mým autorským dílem.

Beru na vědomí, že Technická univerzita v Liberci (TUL) nezasahuje do mých autorských práv užitím mé diplomové práce pro vnitřní potřebu TUL.

Užiji-li diplomovou práci nebo poskytnu-li licenci k jejímu využití, jsem si vědom povinnosti informovat o této skutečnosti TUL; v tomto případě má TUL právo ode mne požadovat úhradu nákladů, které vynaložila na vytvoření díla, až do jejich skutečné výše.

Diplomovou práci jsem vypracoval/a samostatně s použitím uvedené literatury a na základě konzultací s vedoucím diplomové práce a konzultantem.

Prohlašuji, že jsem do informačního systému STAG vložil/a elektronickou verzi mé diplomové práce, která je identická s tištěnou verzí předkládanou k obhajobě a uvedl/a jsem všechny systémem požadované informace pravdivě.

V Liberci dne: 20. 11. 2011

Barbora Pittnerová

Poděkování

Úvodem bych ráda vyjádřila poděkování PhDr. Simoně Kirykové, Ph.D., za převzetí rozepsané práce, odborné vedení a pomoc při tvorbě mé diplomové práce. Dále děkuji učitelům ZŠ Horní Libchava, především Mgr. Marii Medřické, Mgr. Ivě Scharfové, Mgr. Haně Havlíkové a Mgr. Leoně Ježkové za vstřícnost a ochotnou spolupráci na výzkumné části.

Děkuji též své rodině za podporu a trpělivost po celou dobu mého studia.

ANOTACE

Zdravá výživa a prevence obezity na I. stupni ZŠ

obezita, dětská výživa, nadváha, stravování, výchova ke zdraví

Diplomová práce se zabývá stravovacími návyky dětí na prvním stupni základních škol.

Teoretická část se zaměřuje na zásady zdravé výživy a zdravotní obtíže způsobené důsledkem špatných stravovacích návyků, a výchovou ke zdraví ve škole.

Praktická část se zaměřuje na samotnou realizaci a ověření výsledků programu integrované tematické výchovy zaměřené na zdravou výživu.

ANOTATION

Die Gesundheitsernährung und Obesitätsprävention in der Grundschule

die Obesität, die Kinderernährung, das Übergewicht, die Verpflegung, die Gesundheitserziehung

Die Diplomarbeit befasst sich mit den Nahrungsgewohnheiten der Kinder in der Volksschule. Der theoretische Teil richtet sich auf die Grundsätze der gesunden Nahrung, die durch die Folge der schlechten Nahrungsgewohnheiten verursacht sind und auf die Gesundheitserziehung. Der praktische Teil befasst sich mit der Selbstgesundheitserziehung und mit der Rolle der Schule und des Familienmilieus auf die Kindernahrung.

ANOTATION

Healthy Nutrition and Prevention obesity at primary school

obesity, baby food, overweight, diet, education of health

The thesis with the rating habits of children attending the first degree of elementary schools.

The theoretical part is focused on principles of a healthy diet and on health problems caused by bad rating habits, a regulative of an energetic food intake and finally, on a health education.

The practical part is focused on the health education itself and on determining the effect of family environment on children's rating habits.

OBSAH

ÚVOD	9
TEORETICKÁ ČÁST	11
1 Zdraví a výživa.....	11
1.1 Zdraví	11
1.1.1 Pojetí zdraví	11
1.1.2 Zdravotní stav dětské populace v ČR.....	13
1.2 Výživa	14
1.2.1 Základní živiny ve stravě	14
1.2.2 Výživová pyramida.....	18
1.2.3 Vliv výživy na činnost organismu	21
1.3 Zdravá výživa.....	23
1.3.1 Regulace energetického příjmu potravin.....	24
1.4 Výživa a poruchy zdraví	25
1.4.1 Poruchy příjmu potravy	26
1.4.2 Psychogenní poruchy příjmu potravy.....	26
2 Nadváha a obezita	29
2.1 Příčiny obezity.....	30
2.2 Léčba obezity	34
3 Výchova ke zdraví.....	36
3.1 Pohoda prostředí	36
3.2 Výchova ke zdraví v Rámcově vzdělávacím programu	38
3.2.1 Cíle základního vzdělávání.....	38
3.2.2 Člověk a jeho svět	38
3.2.3 Očekávané výstupy	40
3.3 Činnosti školy podporující zdraví	41
3.3.1 Škola zdraví	41

3.3.2 Zásady zdravého učení	41
3.3.3 Rizika ohrožující zdraví ve škole	42
4 Integrovaná tematická výuka	43
4.1 Model integrované tematické výuky.....	45
4.1.1 Celoroční téma.....	45
4.2 Klíčové učivo a aplikační úkoly	48
4.3 Smysluplný obsah	53
4.3.1 Pravidla pro vytváření smysluplnosti	53
4.4 Možnost výběru	54
PRAKTICKÁ ČÁST	56
5 Vstupní údaje	56
5.1 Cíl práce	56
5.2 Vzorek výzkumu	56
5.3 Předpoklady průzkumu.....	56
6 Průzkum stravovacích návyků před realizací Týdne zdraví	58
6.1 Popis realizace Týdne zdraví	58
6.2 Zjištění stravovacích návyků dětí před realizací Týdne zdraví	58
6.2.1 Dotazník číslo jedna.....	59
6.3 Shrnutí výsledků dotazníku č. 1	73
6.3.1 Analýza dotazníku č. 1.....	73
6.3.2 Zhodnocení dotazníku č. 1.....	74
7 Realizace integrované tematické výuky – Týdne zdraví	75
7.1 Cíl Týdne zdraví	76
7.2 Příprava Týdne zdraví	76
7.3 Postup Týdne zdraví	77
7.4 Přípravy na jednotlivé dny Týdne zdraví	78
8 Průzkum stravovacích návyků po realizaci týdne zdraví.....	88

8.1 Zjištění stravovacích návyků po realizaci Týdne zdraví.....	88
8.1.1 Dotazník číslo dvě	89
8.2 Shrnutí výsledků dotazníku číslo 2.....	99
8.2.1 Analýza výsledků dotazníku číslo 2.....	99
8.2.2 Zhodnocení dotazníku číslo 2.....	99
9 Diskuze	100
10 Závěr	102
11 Seznam použité literatury	104
12 Přílohy	106

ÚVOD

„Existují tisíce nemocí, ale jen jedno zdraví.“

Ludwig Börne, německý novinář, literární a divadelní kritik

Cílem této diplomové práce je zjistit stravovací návyky u vybrané skupiny dětí, následně vytvořit a realizovat Týden zdraví a ověřit efektivitu týdenní výuky.

Pro svoji diplomovou práci jsem zvolila téma, které se stává velmi diskutovaným a častým problémem. V posledních letech upozorňují média, pedagogové i lékaři na špatné stravovací návyky dětí, které vedou k nadváze, obezitě či poruchám příjmu potravy (mentální anorexii, bulimii). Další příčinou je nedostatek pohybu. Bohužel se tento problém čím dál tím více týká i dětí mladšího školního věku.

Jak bylo již řečeno o zdravém životním stylu, zdravé výživě a špatných stravovacích návycích slyšíme téměř denně. V běžném životě však podle mého názoru děláme jen velmi málo proto, abychom žili zdravěji. Výsledkem špatných stravovacích návyků a nedostatku pohybu bývá ve většině případů nadváha a obezita.

Téma této diplomové práce mě napadlo při návštěvě plaveckého bazénu, ve kterém probíhal plavecký výcvik dětí mladšího školního věku. Při sledování výuky mě zaujala nadváha u většiny dětí. A tak jsem začala studovat literaturu s touto tematikou. V publikaci *Výchova ke zdravé výživě dětí a mládeže v Euroregionu Nisa*, která je určena školám, mě zaujala pasáž, která hovoří o pravidelně prováděných antropologických výzkumech.

„Výsledek posledního výzkumu (poslední byl proveden v roce 2001), ukazují neustálé zvyšování hodnot BMI (Body Mass Index) u dětí mladšího školního věku. Snížení tělesné aktivity a nezdravé stravovací návyky vedou k vyššímu počtu obézních osob mezi mladými lidmi. Měli bychom si uvědomit, že obezita přetrvává u většiny dětí až do dospělosti a způsobuje mnoho zdravotních problémů. Děti a mládež sportují minimálně. Organizovanou sportovní aktivitu v rámci studie SZÚ (Státní zdravotní ústav) ve svém programu uvedlo 49 % dětí a

jejich počet klesal s rostoucím věkem. Stoupal naopak počet dětí, které tráví hodiny u počítače či televize – více než 3 hodiny denně. Takto tráví čas téměř 20 % patnáctiletých dětí, častěji chlapci. Z toho pak vyplývají obtíže pohybového aparátu a bolesti hlavy, vadné držení těla a výskyt dětí s nadváhou a obezitou.“(Kernová, Komárek a kol., 2007, s. 6)

Nutnost výchovy ke zdraví je tedy zřejmá. Špatný životní styl, nedostatek pohybu a stres mají často za následek nárůst tzv. civilizačních chorob (cukrovka, hypertenze, rakovina tlustého střeva, nadváha a obezita).

V rodinách se děti velmi často setkávají se špatnými stravovacími návyky (zkušenost ze školy) – místo řádné svačiny mají brambůrky, sladkosti, k pití nosí přeslazené nápoje plné umělých přísad, ve školní jídelně odmítají zeleninu a ryby, vyhýbají se pohybové aktivitě. Velmi silně se také projevuje vliv reklam.

Tyto faktory jsou častou příčinou nadváhy a obezity a objevují se již ve velmi útlém věku. Proto je nutné začít s výchovou co nejdříve a vzhledem k tomu, že (jak bylo již zmíněno) v některých rodinách děti pozitivní vzory nevidí, musí setéto úlohy ujmout škola.

Ve své diplomové práci jsem chtěla dětem vysvětlit a přiblížit téma zdraví, zdravé výživy a její vliv na náš organismus. Jaké choroby mohou vznikat ze špatných stravovacích návyků, z přejídání nebo naopak z nedostatku potravy a jaké jsou základní živiny, které by měla obsahovat naše strava.

TEORETICKÁ ČÁST

1 Zdraví a výživa

1.1 Zdraví

„Zdraví člověka je chápáno jako vyvážený stav tělesné, duševní a sociální pohody.“ (Kernová, Komárek a kol., 2007, s. 16)

Je utvářeno zdravotně preventivním chováním, kvalitou mezilidských vztahů, kvalitou životního prostředí, bezpečím člověka atd. „Protože je zdraví základním předpokladem pro aktivní a spokojený život a pro optimální pracovní výkonnost, stává se poznávání a praktické ovlivňování rozvoje a ochrany zdraví jednou z priorit základního vzdělávání.“ (Kernová, Komárek a kol., 2007, s. 16)

Na zdraví se podílejí různé faktory, např. dědičnost, okolí a také aspekty životního stylu, jako je výživa.

1.1.1 Pojetí zdraví

Tradiční pojetí zdraví znamenalo být zdrav – tělesně, fyzicky a duševně. Avšak během posledních čtyřiceti let došlo k posunu v pojetí zdraví. Na zdraví je nahlíženo v širších souvislostech.

„Mluvíme o zdravé stravě, o zdravých mezilidských vztazích, zdravém životním stylu, ale také o zdravé krajině, zdravém lese, zdravém městě či zdravé škole.“ (Havlíková, Kopřiva, Mayer, Vildová a kol., 1998, s. 21)

Vzájemné propojení zdraví umožnilo vznik nové oblasti tzv. podpory zdraví. Což nám umožňuje pohled na zdraví ve třech skupinách:

- individuální
- komunitní

- globální

Individuální zdraví¹ je spojeno se všemi složkami bytosti jedince, kterou tvoří:

organismus (tělesné zdraví), struktura psychických funkcí (duševní zdraví), osobnost (sociální a duchovní zdraví).

Zdraví je vnímáno jako pocit pohody či nepohody. Tělesné zdraví prožíváme jako pohodu těla a bezproblémový chod jeho funkcí, duševní zdraví je pohoda týkající se našeho myšlení a prožívání, sociální zdraví je pohoda ve vztazích, duchovní zdraví je vztah k hodnotám, které člověka přesahují. Zdraví každého člověka se udržuje a rozvíjí prostřednictvím osobních vztahů s lidmi v nejbližším sociálním okolí. Na prvním místě je rodina a pak škola, pracovní společenství, zájmové skupiny a širší sociální společenství – např. obec. Hovoříme proto o individuálním zdraví – zdraví komunity.

Komunitní zdraví je propojeno se zdravím komunity, v níž jedinec žije nebo pracuje.

Komunitou rozumíme skupinu lidí, která obývá určitý prostor, kde vykonává nějakou činnost. Vzájemná působení mohou působit pozitivně i negativně.

Význam komunity pro podporu zdraví

Člověk je sociální bytostí. Své potřeby uspokojuje prostřednictvím tělesných sociálních vztahů se svým okolím. Nejvýznamnější roli sehrává rodina, škola, pracoviště, zájmy ve společenství.

V každé komunitě se interakcí a spoluprací zvyšuje lidský potenciál. Komunita má sílu působící jak dovnitř na své členy, tak ven na okolní svět.

¹Volně čerpáno: Havlínová, M., Kopřiva, P., Mayer, I. *Program podpory zdraví ve škole*: Praha: Portál, 1998. ISBN 80-7178-263-7

Globální zdraví - „Zdraví jedince, které je propojeno se zdravím jednotlivých společností, v nichž jedinci žijí nebo pracují, je propojeno se zdravím světa.“ (Havlíková, Kopřiva, Mayer a kol., 1998, s.21)

1.1.2 Zdravotní stav dětské populace v ČR

Předpokladem zdravého vývoje je správný vývoj a růst nitroděložního života, dětství i dospívání. Zdravotní stav dětí v ČR se i přes dobrou zdravotnickou péči výrazně nezlepšuje. V posledních letech stoupá počet vrozených vad, alergiků, onemocnění nervového systému, mentálních retardací a poruch chování. Stoupá i počet vážných úrazů a toxikomanie u dětí.

Dětství a dospívání jsou důležité etapy lidského života, v nichž každý jedinec prochází tělesným a duševním vývojem, získává sociální a zdravotní návyky, které si uchovává po celý život.

Mladé lidi ohrožuje celá řada rizik. Za nejzávažnější příčiny nepříznivého vývoje zdravotního stavu dětí lze považovat špatnou životosprávu, stravovací zvyklosti a snížení tělesné aktivity.

Tyto faktory vedou ke zvyšování počtu obézních dětí a mládeže. Obezita často přetrvává až do dospělosti.

„Podle údajů dětských lékařů došlo ke zvýšení počtu obézních dětí a mladistvých během 4 let o 30% (od roku 2000 do roku 2004).“ (Kernová, Komárek a kol., 2007, s. 8)

1.2 Výživa

Výživa je obecný pojem, kterým rozumíme souhrn látek a živin, nezbytných pro stavbu orgánů a činnost jednotlivých buněk. Látky se dostávají do organismu zvenčí, potravou – v tuhé nebo tekuté formě. Některé z těchto látek podporují imunitní systém a vytvářejí přirozenou ochranu např. před negativními vlivy zvenčí.

Potrava tedy představuje souhrn živin a látek, které organismus může využít. Jedná se o přírodní produkty nebo modifikované (upravované) složky. „*Potrava by měla poskytovat využitelné látky i látky nestravitelné a přesto důležité ve výživě* např. celulózu.“ (Young, I.)

1.2.1 Základní živiny ve stravě

Složení potravy ovlivňuje růst, vývoj a zdraví celého organismu. Optimální je pestrá a vyvážená strava, která obsahuje všechny základní složky – především tuky (lipidy), bílkoviny (proteiny), sacharidy, vitamíny a minerální látky.

Bílkoviny neboli proteiny jsou pro člověka nenahraditelné. Bez nich by nebyla možná stavba a obnova tkání, tvorba bílkovin. Lze je použít i na pokrytí potřeb energie. Jsou také zdrojem dusíku.

Bílkoviny z potravy se musí v těle rozštěpit na nejmenší stavební prvky – aminokyseliny, teprve pak se dají využít.

Nedostatek bílkovin vede k poruchám tělesného i duševního vývoje a oslabení imunity.

Nadbytek bílkovin způsobuje zbytečné zatěžování organismu a vznik různých nemocí.

Asi polovinou celkového příjmu proteinů by měly být proteiny živočišné, tzn. maso, mléko, mléčné výrobky a vejce.

Potřeba příjmu bílkovin se v průběhu života mění. Vyšší potřebu určitě mají např. těhotné a kojící ženy nebo děti.

Maso

Maso je nenahraditelným zdrojem vitamínů, proteinů a železa. Nejlépe stravitelné je kuřecí maso. Hovězí a vepřové maso bychom měli do jídelníčku zařadit jednou týdně. Ryby by se měly objevovat v našem jídelníčku dvakrát týdně.

Mléko a mléčné výrobky

Jsou zdrojem bílkovin a vitamínů. Známa je důležitost mléka a mléčných výrobků ve výživě dětí kvůli dostatečné mineralizaci kostí.

Tuky

Tuky jsou přirozenou složkou potravin. Jsou důležité pro uchování zásob energie a vstřebávání vitamínů rozpustných v tucích.

Tuky dělíme na rostlinné a živočišné. Většina živočišných tuků obsahuje nasycené mastné kyseliny, které při nadměrné konzumaci škodí zdraví, protože zvyšují množství cholesterolu v krvi. Tuky živočišného původu jsou např. máslo, sádlo, lůj a slanina.

Tuky rostlinného původu jsou rostlinné oleje a rostlinné tuky z nich vyráběné.

Sacharidy

„Sacharidy jsou nejrozšířenější složkou potravy. Jsou zdrojem energie ve formě glukózy nebo zásobního škrobu glykogenu.“ (Kernová, Komárek a kol, 2007, s. 20)

Mezi sacharidy řadíme vlákninu, což jsou sacharidy rostlinného původu. Vláknina zbavuje tělo přebytečného cholesterolu.

Významnými zdroji vlákniny jsou především obiloviny, luštěniny, zelenina, ovoce a brambory.

Vitamíny a fluoridy

Vitamínů naše tělo spotřebuje jen malé množství. Vyskytují se v rostlinné i živočišné podobě. Jejich nedostatek se projevuje různými poruchami – únavou, sníženou imunitou.

Může však také nastat opačný stav - předávkování.

Vitamíny dělíme na rozpustné ve vodě a v tucích. Vitamíny rozpustné ve vodě zůstávají v organismu krátce, a proto se musí neustále doplňovat. Nedochází u nich k předávkování.

Vitamíny rozpustné v tucích se ukládají v těle. K jejich využití je potřeba přítomnost tuků v potravě.

Také fluoridy jsou důležitou složkou potravy. Zpevňují sklovinu zubů a zvyšují odolnost proti tvorbě zubního kazu.

Minerální látky

Jsou v těle zastoupeny v malém množství, ale pro činnost organismu jsou nepostradatelné. Jsou součástí všech rostlinných a živočišných organismů.

Z hlediska výživy se většinou zabýváme sedmi minerálními látkami – vápník, fosfor, hořčík, železo, zinek, jod, selen.

Člověk je přijímá s potravou rostlinného i živočišného původu a ovlivňují látkovou přeměnu, zpevňují kostní i zubní tkáň.

Tekutiny

Voda patří mezi nejvhodnější nápoje bez ohledu na věk či pohlaví. Míní se tím pitná nezávadná voda z vodovodu, studny nebo voda balená.

Voda je obsažena v různém množství ve všech tělesných tkáních a její obsah s věkem postupně klesá. „Voda je nutná k trávení a vylučování odpadních látek, zvlhčuje pokožku, sliznici očí a klouby, pomáhá regulovat tělesnou teplotu.“ (Kernová, Komáreka kol., 2007, s. 52)

Na její ztrátu tělo reaguje různými varovnými signály, které nazýváme žízeň.

Při pokračujícím nedostatku vody klesá tělesná a duševní výkonnost a je narušena soustředěnost. Při přetrvávající žízní se objevují halucinace a může dojít ke kolapsu krevního tlaku.

Nedostatek vody – dehydratace bývá spojena s bolestmi hlavy, únavou, křečemi až ztrátou vědomí. Dlouhodobá dehydratace způsobuje chronickou zácpu, zvyšuje riziko vzniku infekce močových cest a poruch ledvin.

Potřeba příjmu tekutin je individuální, záleží na tělesné hmotnosti, věku i pohlaví. Také na složení a množství potravy.

Potřeba vody závisí kromě věku také na vnějších podmínkách – okolní teplota, vlhkost vzduchu, tělesná aktivita. Potřeba vody stoupá při různých onemocněních, při průjmech a vysokých teplotách.

Bez potravy může zdravý člověk přežít déle než měsíc, bez vody jen několik dní.

Mezi tekutiny také například patří čaje.

Bylinné čaje by se měly pít slabé a je vhodné je střídát, pokud nejde o léčbu.

Tekutiny nevhodné pro základ pitného režimu jsou středně a silně mineralizované vody, slazené nápoje, limonády, džusy, sirupy, apod. Důvodem je cukr, který zvyšuje pocit žízně. Také nápoje s umělými sladidly nejsou vhodné, protože umělá sladidla podporují návyk na sladké.

Energetické nápoje s vysokým obsahem kofeinu a dalších látek jsou určeny pro specifickou skupinu konzumentů a rozhodně nejsou vhodné pro děti.

1.2.2 Výživová pyramida

Je snadným a jasným grafickým a výtvarným vyjádřením toho, které potraviny by měly tvořit základ jídelníčku a naopak, kterých bychom se měli vyvarovat nebo jíst jen v malých dávkách.

Pro srozumitelné doporučení co a jak jíst, byly odborníky vytvořeny potravinové skupiny obsahující potraviny s podobným obsahem stejných živin. Výživová pyramida představuje ideální složení každodenní stravy a její množství.

Základem pro výživovou pyramidu jsou obilniny, chléb, těstoviny a rýže tvořící zdroj energie pro organismus. Dále vláknina, která zlepšuje trávení

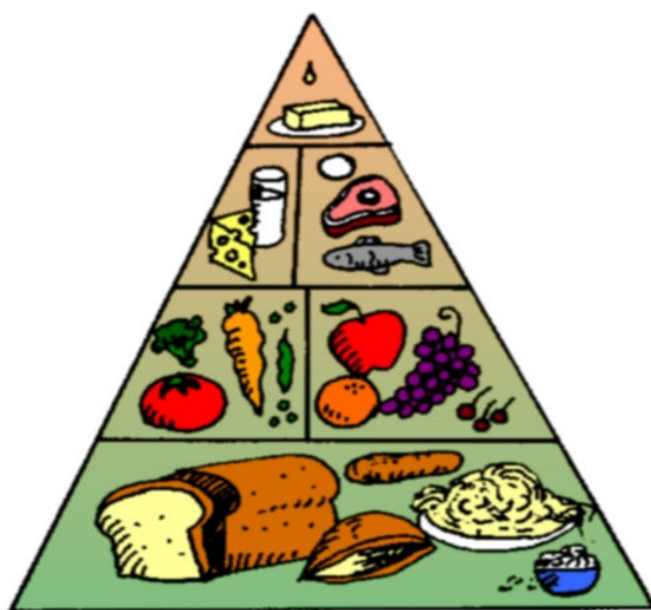
a snižuje nebo zpomaluje vstřebávání některých látek, které na sebe naváže, a pak z těla vyloučí. „Vláknina v potravinách zpomalí vzestup hladiny krevního cukru po jídle. Kromě celozrnných obilnin se na stejně významné místo ve výživové pyramidě dostávají rostlinné oleje.“ (Gregora, 2004, s.22)

Druhé patro je tvořeno ovocem a zeleninou. Zelenina se doporučuje především jako příloha k jídlu. Pokud mluvíme o přílohách k jídlu, je třeba se zmínit o bramborách, pro které je nejvhodnějším způsobem úpravy prosté vaření nebo upečení ve slupce na plechu. Brambory jsou díky obsahu škrobu významným zdrojem energie.

Ovoce je největším zdrojem vitamínů pro organismus. Denní doporučené množství jsou 3 – 4 porce.

Ryby, drůbež, bílé maso a vejce jsou na třetím patře pyramidy a doporučují se v menším denním množství. Vejce jsou zdrojem cholesterolu, se kterým si tělo dokáže poradit. Pro děti je cholesterol nutný pro stavbu buněk.

Mléko a mléčné výrobky rovněž zauímají třetí patro pyramidy. Nejvhodnějšími jsou zakysané mléčné výrobky obohacené o probiotické bakterie.



Ilustrace 1: Výživová

Na vrcholu pyramidy je červené maso, máslo, bílá rýže (zbavená plev), brambory smažené, těstoviny (ne celozrnné) a sladkosti. Měly by se jíst střídavě.

Souhrnem lze říci, že strava by se měla skládat ze sacharidů, tuků a bílkovin, které jsou hlavním zdrojem energie potřebné pro činnost organismu. Dalšími důležitými látkami jsou vitamíny, minerály, stopové prvky a také voda.

Tyto složky jsou důležité pro správný metabolismus. Energetická hodnota v potravě musí být v rovnováze s tím, co tělo spotřebuje.

Při dlouhotrvajícím nedostatku dochází k poškození zdraví.

1.2.3 Vliv výživy na činnost organismu

„Schopnost přijímat všechny složky potravy, které organismus potřebuje, je velmi důležitá a vytvářela se v průběhu evoluce.“ (Franková, 1996, s. 42)
Živočišné druhy, které patří k všežravcům, mají velkou pravděpodobnost, že prostřednictvím pestré stravy získají všechny životně nutné složky. Dovedou také najít nové potravní zdroje, jestliže je některých nedostatek.

Jedinec je schopen poměrně dobře regulovat příjem základních živin, tak že je zachována rovnovážná energetická bilance.

„Látky, které organismus přijímá prostřednictvím tuhé a tekuté potravy, působí na vývoj, růst a funkci orgánů. Nedostatečný či neadekvátní přívod některých životně nezbytných látek může zpomalovat nebo narušovat vývoj mozku a centrálních procesů.“ (Franková, 1996, s.8)

Důsledky mohou být krátkodobé – lze je správnou výživou upravit, nebo mohou být přetrvávající a mohou jedince poškodit na celý život.

Výživa poskytuje:

- stavební materiál pro budování organismu, obnovu buněk a tkání,
- látky nutné pro činnost organismu, orgánů,
- je zdrojem energie,
- je zdrojem tepla, pomáhá regulovat tělesnou teplotu,
- nevyužitá potrava se ukládá ve formě rezerv.

Výživa má také vliv na duševní činnost a chování jedince. Na životní styl – na množství a kvalitu potravin. Prostřednictvím potravy navazujeme a upevňujeme sociální vazby. Uspokojujeme nejen své nutriční hodnoty, ale i emoční potřeby.

„Tradiční potrava byla rozdělena do tří hlavních skupin: uhlovodany, bílkoviny a tuky.“ (Haslam, 1996, s. 19) Bílkoviny jsou vhodné pro růst a stavbu těla, uhlovodany dodávají energii a tuky jsou důležité pro získání některých vitamínů.

Tuky se přidávají do jídla, aby bylo chutné a tělo zůstávalo zdravé. Ale tato rozdělení jsou často nedostačující. Například sýry jsou výborným zdrojem bílkovin, zároveň jsou však také zdrojem tuku, který má vysokou energetickou hodnotu – mají více než dvojnásobek kalorií než cukr nebo mouka. A proto je podstatné, aby děti měly stravu různorodou a pestrou.

Vyvážená a pestrá strava, uzpůsobená potřebám dítěte podporuje zdravý růst a vývoj.

1.3 Zdravá výživa

„Hlavní význam výživy je zajistit optimální příjem základních živin – bílkovin, tuků a sacharidů, významný je i příjem mikroelementů – vitamínů, minerálních a dalších látek.“(Kernová, Komárek a kol., 2007, s. 61)

Zdravá výživa dítěte by měla splňovat tyto zásady:

- pravidelný stravovací režim, konzumace 5-ti až 6-ti porcí denně
- dostatečný příjem tekutin
- přiměřený denní příjem bílkovin
- konzumace zeleniny a ovoce nejméně 3x denně, u starších dětí 5x denně
- upřednostňování celozrnného pečiva a obilovin, pravidelné zařazování luštěnin do jídelníčku
- zajištění vyššího příjmu rostlinných tuků před živočišnými
- omezení příjmu uzenin, tučných, slaných a pikantních pokrmů
- podávání sladkostí a moučnicků dětem pouze pro zpestření
- pohyb
- vytvoření žádoucích stravovacích postojů a návyků

Rady pro správné návyky při jídle:

- vymezení místnosti, kde děti mohou jíst – u televize sní daleko více pochutin, než potřebují
- nekupujte to, co nechcete, aby děti jedly
- sladkosti lze nahradit ovocem, oříšky, hrozinkami
- nedávejte dětem sladkost jako odměnu
- nedávejte dětem sladkost ve stejnou dobu, př. při příchodu domů ze školy

1.3.1 Regulace energetického příjmu potravin

„Již v roce 1928 bylo uveřejněno pozorování, podle kterého děti umí regulovat své energetické potřeby příjmem vhodné potravy, jestliže je dána možnost spontánního výběru z nabídky normálních, zdravých jídel (Davis, 1928).“ (Franková, 1996, s. 197)

Pozorování, která se prováděla u dětí ve věku od 2 – 5let, ukázala, že se během šestidenního sledování objevila velká proměnlivost v energetickém příjmu jednotlivých jídel, avšak celkový denní příjem byl konstantní, tzn. za normálních okolností, pokud se dítěti nepodávají sladkosti, je schopno regulovat příjem potravy tak, aby byla pokryta denní energetická potřeba. Je třeba poznamenat, že tuto vrozenou regulační schopnost je možno snadno narušit již v časném věku nevhodnými stravovacími návyky.

Na prvním místě je velikost příjmu energie ve vztahu k velikosti jejího výdaje. Pravděpodobně nejpodstatnější roli hraje nadměrný příjem tuků, především živočišného původu. Toto tvrzení někteří autoři v posledních letech zpochybňují, přičemž argumentují zjištěním, že zásadní příčinou může být vysoký příjem bílkovin v raných vývojových fázích.

1.3.1.1 Rozložení příjmu energie v průběhu dne

Na zvýšení rizika obezity má vliv rozložení energie během dne. Posun konzumace energie až do doby kolem poledne a později. Prvním jídlem bývá oběd, kterým se dítě snaží „dohnat“ zameškaný příjem energie, takže jednorázový příjem energie je značný.

„Časový posun příjmu energie až na odpoledne a pozdní večer je mimořádně rizikový především u dětí geneticky disponovaných k obezitě.“ (Fořt, 2004, s. 38)

1.3.1.2 Metabolismus

U obézních dětí postupně dochází ke změnám v metabolismu² a hormonální produkci.

Nevhodné složení stravy způsobuje poruchy rovnováhy některých minerálů, př.: může dojít k nedostatečnému příjmu a využití vápníku v těle.

Změnu metabolismu způsobuje nadměrná konzumace cukrů, především „jednoduchých“, které bývají ve sladkostech, limonádách a jogurtech. Jednoduchý cukr, tzn. především sacharóza (řepný cukr), glukóza (hroznový cukr), vyvolává v mozku pocit libosti.

Dítě dokáže jednoduché cukry využít a zpracovat k tvorbě pohybové energie. Z čehož vyplývá, že jednoduchý cukr není nebezpečný, pokud je dítě aktivní.

1.4 Výživa a poruchy zdraví³

Nevhodná výživa se podílí na nepříznivém vývoji zdravotního stavu. Změna životních podmínek, nedostatek pohybu, časté psychické stresy, kouření a snadno dostupné kalorické potraviny vedou k nárůstu počtu onemocnění srdce a cév a zhoubných nádorů.

Zdravotní rizika:

- saturevané/nasycené tuky zvyšují hladinu cholesterolu v krvi a urychlují rozvoj aterosklerózy/kornatění tepen
- nadměrný energetický příjem satureovaných tuků a nízký příjem vláknin jsou spojovány s rizikem karcinomů/zhoubných nádorů
- vysoký příjem soli ovlivňuje vysoký tlak
- dlouhodobý vysoký příjem sacharidů vede k obezitě

² Přeměna živin

³ Volně čerpáno: Kernová, V., Komárek, V. a kol. *Výchova ke zdravé výživě na I. stupni*. Liberec: Venkovský prostor. 2007

- nízký příjem jodu ovlivňuje poruchy štítné žlázy
- nízký příjem vitamínu C, E, beta – karotenu a selenu zvyšuje riziko vzniku nádorových onemocnění, nemocí srdce a cév

1.4.1 Poruchy příjmu potravy⁴

Příjem potravy může být narušen vlivem různých vnitřních a vnějších příčin. Vnitřní příčiny mohou být například genetické defekty/vady, metabolické odchylky, somatická či nervová onemocnění. Vnější faktory mohou ovlivňovat potravní chování a příjem potravy.

K poruchám výživy může přispět i spontánní hladovění a řada dalších vlivů.

Obecně lze říci, že k poruchám může dojít:

- při nedostatečné výživě
- při nadměrném přísunu živin
- při nesprávném poměru důležitých složek

Mezi poruchy příjmu potravy u dětí na základních školách patří i psychogenní poruchy příjmu potravy.

1.4.2 Psychogenní poruchy příjmu potravy⁵

Mentální anorexie se projevuje hubnutím, odmítáním jídla, zvracením. Osoba odmítá potravu, protože se domnívá, že má nadváhu. Přitom musí stále myslet na jídlo.

⁴Volně čerpáno: Young, I. *Podpora zdraví dětí a mládeže v Evropě*. Praha: Národní centrum podpory zdraví, 1994

⁵Volně čerpáno: Franková, S. *Výživa a psychické zdraví*. Praha: ISV, 1996

V některých případech spontánní hladovění nemusí znamenat anorexii. Může být prováděno po určitou dobu nebo v pravidelných intervalech z náboženských a jiných důvodů. V těchto případech osoba začíná a ukončuje hladovku záměrně.

Prvotním příznakem anorexie je váhový úbytek pod doporučenou dolní hranici zdravé váhy. Pokud je BMI ⁶17,5 a méně a osoba trpí průvodními jevy mentální anorexie, je dobré vyhledat pomoc praktického lékaře, psychologa či psychiatra.

Na vývoji mentální anorexie se podepsaly estetické normy a představy společnosti o ideálu ženy. Štíhlost se stává součástí životního stylu. Nastupuje éra redukčních diet.

Příčina mentální anorexie je především v psychice. Lidé s anorexií bývají citliví, psychicky labilní, perfekcionisti a často trpí depresemi.

Bulimie je abnormální příjem potravy, který je často důsledkem pokusů o zhubnutí.

Jedná se o záchvaty přejídání provázené zvracením, které si postižený způsobuje sám. Přejídání se projevuje při napětí, stresu nebo když je jedinec sám. Opakované zvracení vyvolává rozvrat metabolismu, kazivost zubů, bolesti břicha, krku, poruchy trávení. Nemocní často používají i projímadla, aby zabránili trávení a vstřebávání potravy. Zneužívání projímadel může porušit činnost svalů, střev a vést k chronické zácpě.

„**Symptomatologie** neboli „vlčí hlad“, jedná se o překotný příjem velkého množství potravy v krátkém časovém období. Projevuje se náhlými atakami nekontrolovatelného jedení, po nichž dochází k zvracení.“ (Franková, 1996, s. 81)

Toto nezvladatelné požívání se vyskytuje minimálně dvakrát týdně po dobu nejméně tří měsíců. Nápadné je i zaměření se na vlastní tělesné rozměry, pacient se i několikrát denně váží. Během tohoto jednání chybí vědomá kontrola potravního chování. Postižení si vyvolávají zvracení, používají projímadla nebo

⁶ BMI – Body Mass index, BMI=hmotnost (kg)/výška (m²)

diuretika.

2 Nadváha a obezita

Definice obezity

Obezita neznamená nadměrnou hmotnost, ale nadměrné nakupení tukové tkáně. „*Diagnóza obezity spočívá v průkaznosti nadměrného množství tukové tkáně.*“ (Lisá, L.; Kňourková, M.; Drozdová, V., 1990, s. 9)

V dětském věku dochází k větším plynulým přírůstkům hmotnosti, které nejsou způsobeny jen zvětšením tukové tkáně, ale i rozvojem kostry a svalové hmoty.

Pro stanovení nadváhy či obezity se používá hodnocení podle indexu hmotnosti: Body Mass index – BMI = hmotnost v kg / (výška v m²).

Byla stanovena různá kritéria obezity. U dětí se hmotnost těla vztahuje vždy k výšce, věku a pohlaví. Obezita je tedy zmnožení tuku v organismu. Stanovení množství tuku je obtížné. Proto existují metody, kterými lze množství tuku v organismu zhodnotit. Obezita je chápána jako jeden z největších zdravotních problémů průmyslově vyspělých společností a postihuje také děti. Ukázalo se, že počet obézních dětí ve věku od 6 – 11 let vzrostl z 10 na 13 %.

Protože výživa dětí je často nevyvážená, kritické roky pro náhlé, rychlé tloustnutí jsou v období pěti a šesti let a mezi desátým a třináctým rokem, kdy děti prodělávají životní a hormonální změny.

Předpokládá se, že 40 – 80 % obézních dětí si obezitu odnesou do dospělosti. Na vzniku obezity se podílí spousta příčin. Ale jen u 5 % dětí s nadbytečnými kilogramy lze zjistit čistě hormonální nebo genetickou příčinu. U ostatních dětí je obezita způsobena nadměrným příjmem energie a malým pohybem.

Obezita v České republice patří k závažným problémům. „*Obezitou trpí 25% žen a 22% mužů, pokud jde o nadváhu situace je mnohem horší.*“ (Kernová, Komárek a kol., 2007, s. 64)

2.1 Příčiny obezity

Příčiny obezity jsou různé a záleží na mnoha faktorech.

Příčiny obezity:

- genetické
- hormonální, metabolické
- psychické
- vysoký energetický příjem a malý výdej energie
- nízká tělesná aktivita

Důsledky obezity se také projevují v sociálních oblastech. „Dospívající obézní jedinec má jen poloviční vyhlídku na přijetí do koleje, než jeho štíhlý vrstevník.“(Haslam, 1996, s.77)

Z toho je zřejmé, že pro společnost je štíhlost důležitá.

Lékaři slýchávají od rodičů, že “jejich dítě nic nejí, a je aktivní, doma vaří bez tuku”.

Zjednodušeně lze říci, že na vině bývají špatné rodinné stravovací návyky. „Většina obézních dětí má obézního alespoň jednoho z rodičů, což u nich ještě více podporuje myšlenku o tom, že za to nemohou, protože to mají v genech.“(Gregora, 2004, s.76)

Nutné je přitom podotknout, že téměř polovina obézních dětí nesnídá a rodiče si myslí, že je to v pořádku, protože děti zhubnou. Ale je to naopak. Děti jdou do školy hladové a energii získávají ze zásob tuku. Když se pak najedí, většina stravy se znovu uloží do zásob. Večer snědí vydatnou večeři, po které nenásleduje žádná fyzická námaha.

Přesto však nelze problém obezity zjednodušit na nekázeň v jídle a nedostatek pohybu.

Pro zjištění příčin obezity u dětí, a nejen u nich, je zapotřebí lékařského vyšetření.

Klinické vyšetření obézního dítěte⁷

- 1) rodinná anamnéza – pátráme po nadměrné hmotnosti členů rodiny, po způsobu stravování a režimu života, po výskytu chorob, které mají vliv na obezitu, po funkčnosti rodiny
- 2) osobní anamnéza dítěte – zajímáme se o hmotnost matky, jejíhováhového přírůstku během gravidity, porodní hmotnosti a délky dítěte, délky kojení, způsobu stravování, fyzické aktivity, dále se zajímáme o prodělané choroby, přírůstku hmotnosti během prvního roku života dítěte
- 3) hodnotí se hmotnost dítěte ve vztahu k výšce, pohlaví a věku
- 4) měří se tloušťka kožních řas na určitých částech těla (používáme kaliperSomet)
- 5) provádí se potřebné laboratorní vyšetření

Pravděpodobné příčiny obezity lze rozdělit do dvou skupin, na ovlivnitelné a neovlivnitelné.

Ovlivnitelné příčiny vzniku obezity

- 1) výdej energie – například sportování, procházky
- 2) porucha činnosti mozku – k významným změnám může dojít např. v důsledku obtížného porodu, úrazu hlavy, porucha vývoje v prenatálním i těsně postnatálním období.
- 3) předčasné podávání antikoncepce – nedoporučuje se podávání hormonální antikoncepce dívkám mladším patnácti let.

Neovlivnitelné příčiny obezity

- 1) Genetická dispozice – na děti působí prostředí, životní styl rodiny a společnosti. Každé dítě v podstatě kopíruje to, co vidí a v čem žije.

⁷Volně čerpáno: Lisá, L.; Kňourková, M.; Drozdová, V.: *Obezita v dětském věku*. Praha: Avicenum, zdravotnické nakladatelství n.p., 1990, ISBN 80-080320-90

- 2) Genový defekt MC -4R – projevuje se patologickou žravostí a častým nástupem obezity. Výskyt činnosti genové výbavy stoupá. Není zcela jasné proč, ale může to být v důsledku vlivu mutovaných virů. Řešení by mohlo být v ovlivnění činnosti genu řídícího příjem potravy.

Ve většině případů obézních dětí jejich obezita nesouvisí se zdravotním stavem – je to především nedostatek pohybu a sedavý způsob života – škola, televize, počítač.

„Pravidelná fyzická aktivita a sport jsou nezbytnou podmínkou dobrého zdraví a základní prevencí vzniku nadváhy a obezity.“ (Fořt, 2004, s.29)

Nevhodné výživové návyky a přejídání – jídlo tu není proto, aby ho člověk využíval jako obranu proti stresu, ale proto, aby dodalo tělu, to co potřebuje k životu a zdraví.

Tlak prostředí – vliv reklam, přejídající se rodiče, nevhodné zvyklosti a životní styl - to vše vede k obezitě dětí.

Zdravotní důsledky obezity:⁸

- zvýšený krevní tlak – BMI větší než 27
- zvýšená hladina krevních tuků
- kardiovaskulární onemocnění
- diabetes II. typu

⁸Volně čerpáno: Fořt, Petr. *Stop dětské obezitě*. Praha: Ikar, 2004. ISBN 80-249-0418-7

2.2 Léčba obezity⁹

Terapie obézního dítěte je složitá a ve většině případů neúspěšná. „Nejvíce případů obezity je způsobeno nadměrným příjmem potravy a nedostatečným pohybem, nesprávným způsobem života nejen obézního dítěte, ale celé rodiny. Léčbu obézního dítěte musíme považovat za léčbu rodičů, sourozenců a často i prarodičů.“ (Lisá, L.; Kňourková, M.; Drozdová, V., 1990, s. 79)

Naše obvyklá strava není nejvhodnější, protože obsahuje mnoho moučných a sladkých jídel, také tučná masa a obsahuje málo ovoce, zeleniny a bílého masa. V dětském věku dochází k výraznému růstu a vývoji tkání a orgánů. Bílkovinná složka musí převažovat nad tuky a sacharidy. Bílkoviny jsou především obsaženy v mléce a mléčných výrobcích, mase, vejcích a luštěninách. Mléko, mléčné výrobky a tučná masa obsahují tuk, který zvyšuje energetickou hodnotu těchto potravin, proto dbáme při redukční dietě, aby mléko a mléčné výrobky nebyly tučné a maso dovolujeme pouze libové.

Stejná opatření jsou také nutná u sacharidů, které jsou opět značným zdrojem cukru.

Nejvhodnější léčbou obezity u dětí je spojení diety se zvýšenou pohybovou aktivitou a nácvikem správných stravovacích návyků. Léčbu lze doplnit pobytem v lázních v době kdy rodina a dítě pracují na snížení hmotnosti. V pubertě, kdy dítě rychleji roste, je postačující udržovat stávající hmotnost.

V dětském věku nesmí být dieta příliš přísná a jednostranná, protože by mohla vést k poruše růstu. „Bezpečného hmotnostního úbytku je možné dosáhnout omezením energetického příjmu o 20 – 25%, tj. přibližně o 2100kJ (500kcal) na den.“ (Gregora, 2004, s. 77)

Diety s velmi nízkým obsahem energie nejsou v dětském věku vhodné, protože není dodržen správný poměr živin.

⁹Volně čerpáno: Lisá, L.; Kňourková, M.; Drozdová, V.: *Obezita v dětském věku*. Praha: Avicenum, zdravotnické nakladatelství n.p., 1990, ISBN 80-080320-90

Důležitá součást léčby obezity je pravidelná životospráva – rozdělení jídla do pěti menších porcí s tím, že večeře musí být podána před osmnáctou hodinou a na jídlo musí být dostatek času.

Další podmínkou je pohybová aktivita. Vhodnými sporty pro zhubnutí je jízda na kole, chůze, plavání, kalanetika, běh na lyžích. Silové sporty jako vzpírání, posilování, nejsou pro léčbu obezity vhodné.

Cvičení by mělo být pravidelné, 3x – 4x týdně, půl hodiny až hodinu.

Redukční dieta musí obsahovat:

- dostatečný příjem bílkovin
- dostatečný příjem vitamínů, a to i rozpustných v tucích
- zvýšený příjem vlákniny v podobě glukózy v celozrnných výrobcích a ovoci
- rostlinné oleje
- zeleninu, ovoce
- neslazené nápoje

Pro obézní děti jsou nevhodné tyto potraviny:

- jogurt se zavařeninou, tučné sýry
- tučná masa, uzeniny, sekaná masa
- ryby v oleji
- živočišné tuky
- mák, mandle, ořechy
- cukr a sladká jídla, moučníky, sušenky
- obilniny, rýže, krupice

3 Výchova ke zdraví

Abychom mohli uspokojovat své potřeby a cíle, je zapotřebí abychom byli zdraví a vzdělání.

Zdraví je předpokladem ke štěstí a úspěchu, proto je třeba vést děti k zodpovědnosti za zdraví své i ostatních. A to nejen výchovou, ale i osobním příkladem a vzděláváním dětí ve vhodných – zdravých podmínkách.

3.1 Pohoda prostředí¹⁰

Prostředí je vše kolem nás – vše co nás obklopuje. Nelze před ním uniknout, izolovat se od něj.

Rozlišujeme makroprostředí a mikroprostředí. Do makroprostředí patří přírodní i společenské jevy, ovzduší, voda, podnebí, krajina, osídlení,

Mikroprostředí zahrnuje tři složky:

1. prostředí věcné
2. prostředí sociální
3. prostředí organizační

Prostředí věcné

Věcné prostředí školy zahrnuje všechny její budovy a venkovní prostory se zařízením a vybavením. A mělo by splňovat tyto vlastnosti:

- bezpečí
- hygienická nezávadnost

¹⁰ Volně čerpáno: Havlínová, Miluše, Kopřiva, P., Mayer, I.: *Program podpory zdraví ve škole*: Praha: Portál, 1998. ISBN 80-7178-263-7

- funkčnost a účelnost
- motivace k činnostem
- osobní prostor

Jednotkou je učebna, na níž je vázána určitá sociální skupina žáků.

Sociální prostředí

Sociální prostředí je utvářeno především způsoby, jak se lidé k sobě navzájem chovají.

Součástí je sociální klima a atmosféra typická pro danou školu nebo třídu. Sociální klima třídy spoluutvářejí žáci a učitelé.

Organizační prostředí

Organizační prostředí obsahuje tři nejdůležitější složky:

- **režim dne** – byl vytvořen lidmi pro zajišťování svých potřeb. Je to časové rozložení práce, odpočinku (aktivního i pasivního), příjmu potravy a dalších úkonů a činností, které se během dne opakují. Režim dne musí vyhovovat potřebám jednotlivců. Je důležitým nástrojem podpory zdraví ve škole
- **zdravá výživa** – je složka životosprávy, která ovlivňuje zdravý vývoj a růst organismu. Každý jedinec má svá metabolická a výživová specifika s adaptací na své potřeby, rytmus stravování a výživové zvyklosti. Zdravá výživa by měla zahrnovat – pravidelný stravovací režim, dostatečný příjem tekutin, dostatečný příjem bílkovin, zeleniny, ovoce, vláknin a omezení sladkostí
- **aktivní pohyb** – pohybová aktivita u dětí a mládeže není jen nástrojem zdravotní prevence, ale i prostředkem k zajištění normálního vývoje. „*Stimulace prostřednictvím přiměřené pohybové aktivity je nutná např. pro optimální růst a vývoj nervového systému, je důležitým regulátorem obezity, neboť zvyšuje výdej energie a potlačuje přejídání, pozitivně podporuje vývoj pohybového ústrojí zejména tím, že působí na zvyšování svalové hmoty a její výkonnosti, posiluje kostru a šlachy.*“ (Havlínová, Kopřiva, Mayer a kol., 1998, s. 114)

Pohybová aktivita hraje také významnou úlohu při kompenzaci mentální zátěže dětí a mládeže. Umožňuje se vyrovnat s nároky okolního světa bez rizika poškození.

Důležité je propojení pohody věcného, sociálního a organizačního prostředí.

3.2 Výchova ke zdraví v Rámcově vzdělávacím programu

3.2.1 Cíle základního vzdělávání

Základní vzdělávání má žákům pomoci utvářet a rozvíjet klíčové kompetence:

- podněcovat žáky k tvořivému myšlení, logickému uvažování a k řešení problémů
- vést žáky k všestranné, účinné a otevřené komunikaci
- utvářet u žáků potřebu prožívání životních situací, rozvíjet vnímavost a citlivé vztahy k lidem, prostředí a k přírodě, učit žáky aktivně rozvíjet a chránit své fyzické, duševní a sociální zdraví a být za ně zodpovědný

3.2.2 Člověk a jeho svět

Vzdělávací oblast Člověk a jeho svět je jedinou vzdělávací oblastí RVP ZV¹¹, která je tvořena pouze pro I. stupeň základního vzdělávání. Tato oblast se týká člověka, rodiny, společnosti, vlasti, přírody, kultury, zdraví a dalších témat.

V této oblasti jsou rozvíjeny poznatky, dovednost a prvotní zkušenosti získané ve výchově v rodině a v předškolním vzdělávání. Poznávají sebe, své okolí a seznamují se s místně i časově vzdálenějšími osobami a ději.

Vzdělávací obsah oblasti Člověk a jeho svět je členěn do pěti tematických okruhů a ty jsou:

- Místo, kde žijeme
- Lidé kolem nás
- Lidé a čas

¹¹ RVP ZV- Rámcově vzdělávací program pro základní vzdělání

- Rozmanitost přírody
- Člověk a jeho zdraví

Jejich propojováním je možné vytvářet v ŠVP¹² různé varianty vyučovacích předmětů.

Podmínkou úspěšného vzdělávání v dané oblasti je vlastní prožitek žáků vycházející z konkrétních nebo modelových situací při osvojování potřebných dovedností, způsobů jednání a rozhodování. K tomu významně přispívá i osobní příklad učitelů. *„Propojení této vzdělávací oblasti s reálným životem a s praktickou zkušeností žáků se stává velkou pomocí i ve zvládnutí nových životních situací i nové role školáka, pomáhá jim při nalézání jejich postavení mezi vrstevníky a při upevňování pracovních i režimových návyků.“* (Výzkumný ústav pedagogický, Rámcově vzdělávací program pro základní vzdělání, 2006, s.37)

Žáci poznávají především sebe sama jako živé bytosti, které mají biologické a fyziologické funkce a potřeby. *„Poznávají, jak se člověk vyvíjí a mění od narození do dospělosti, co je pro člověka vhodné a nevhodné z hlediska denního režimu, hygieny, výživy, mezilidských vztahů atd.“* (Výzkumný ústav pedagogický, Rámcově vzdělávací program pro základní vzdělání, 2006, s.38)

Žáci získávají poučení o zdraví a nemocech, o prevenci i první pomoci a bezpečném chování v různých situacích.

Cílové zaměření vzdělávací oblasti

V dané vzdělávací oblasti získávají žáci tyto klíčové kompetence:

- utváření pracovních návyků v jednoduché samostatné i týmové činnosti
- rozšiřování slovní zásoby v osvojovaných tématech, k pojmenování pozorovaných skutečností a k jejich zachycení ve vlastních projevech, názorech a výtvorech

¹² ŠVP – Školní vzdělávací program

- poznávání podstaty zdraví i příčin nemocí, k upevňování preventivního chování, účelného rozhodování a jednání v různých situacích ohrožení vlastního zdraví a bezpečnosti druhých (Výzkumný ústav pedagogický,

Rámcově vzdělávací program pro základní vzdělání školy, 2006, s.38)

3.2.3 Očekávané výstupy

- „pochopení přímé souvislosti mezi tělesným, duševním a sociálním zdravím
- pochopení vztahu mezi uspokojováním základních lidských potřeb a hodnotou zdraví
- schopnost posoudit různé způsoby chování lidí z hlediska odpovědnosti za vlastní zdraví i zdraví druhých a vyvodit z nich osobní odpovědnost ve prospěch aktivní podpory zdraví
- snaha v rámci svých možností a zkušeností o aktivní podporu zdraví
- schopnost dát do souvislosti složení stravy a způsob života s rozvojem civilizačních nemocí a v rámci svých možností uplatnit zdravé stravovací návyky“ (Kernová; Komárek a kol., 2007, s.17)

3.3 Činnosti školy podporující zdraví

3.3.1 Škola zdraví

Škola a třída jsou příkladem institucionalizované komunity pro dosažení určitých cílů, vzájemné prolínání skupinových rolí: žáci, učitelé, vedení školy, rodiče. Současně však školu staví její funkce vzdělávání na čelní místo mezi instituce, od nichž se očekává přispění k řešení problémů současného světa. Škola nemá jen děti přizpůsobovat na život ve světě, ale má pomáhat vytvářet svět zdravější. Zdraví člověka i zdravé prostředí je závislé na tom, jak se člověk chová.

Potřeby jednotlivce

Výchozím bodem jsou přirozené lidské potřeby. Tyto potřeby mají všichni lidé ve škole – děti, učitelé, ostatní zaměstnanci školy i rodiče.

Předpokladem pro respektování lidských potřeb je jejich znalost. Mezi nejznámější patří pyramida amerického psychologa Abrahama Maslowa.

Pro uspokojování potřeb podle této pyramidy platí určitá hierarchie: potřeby umístěné „výše“ nemohou být plně uspokojeny, pokud nejsou uspokojeny potřeby „níže“ umístěné.

3.3.2 Zásady zdravého učení

Cílem zásad zdravého učení je osobnostní rozvoj každého žáka, respektování potřeb celku.

Zásady:

- **smysluplnost** – propojenost se skutečným životem, praktická využitelnost získaných dovedností, navazování na již známé a osvojené skutečnosti
- **spolupráce** – využití forem a metod výuky, které vyžadují spolupráci

žáků

- **motivovanost** – poskytnutí dostatečné zpětné vazby a uznání pro všechny děti, hodnotit především pokroky a možnosti žáků, rozvoj sebedůvěry a samostatnosti

3.3.3 Rizika ohrožující zdraví ve škole

Děti od šesti let tráví ve škole podstatnou část dne, a proto je do značné míry ovlivňuje.

Rizika objevující se ve škole nebo v souvislosti s ní, spočívají v nepřiměřených zátěžích. Ve škole probíhá náročný pracovní proces a sdružuje se v ní velký počet rozdílných lidí.

Příznaky stresu

Příznaky stresu lze snadno rozpoznat. Mohou se projevit v tělesných funkcích, v emocionálně – citovém prožívání a chování.

Zdroje zátěže stresu ve škole

Zdrojem zátěže ve škole se může stát cokoliv, co souvisí se školou. Hlavním zdrojem je učební činnost žáka a výuková činnost učitele. Každý jedinec je situován do šesti faktorů:

- pracovní proces – např.: nevhodně volená organizace vyučovacího dne, samotné výuky i volného času dětí (přetěžování domácími úkoly)
- sociální role – špatné zařazování dítěte do kolektivu
- mezilidské vztahy – stresu u dětí můžeme také předcházet, pokud je učíme úctě, spolupráci, snášenlivosti, toleranci a pomoci
- životní cíle a rozvoj – nepodceňovat a nezesměšňovat dětská přání a cíle
- rodina – spolupráce s rodiči i možnost spolupráce rodičů při mimoškolních aktivitách (výlety, škola v přírodě, jiné akce školy), informovanost rodičů

- škola jako společenská instituce – určení a dodržování jasných pravidel (školní řád)
- Je-li něco v nepořádku s jakýmkoliv z faktorů, stává se tento faktor zdrojem rizika zátěže a překážkou vývoje a rozvoje jedince.

4 Integrovaná tematická výuka¹³

Model Integrované tematické výuky vytvořila, a ve své knize popsala Susan Kovaliková, která vycházela ze své praxe při práci s nadanými dětmi. Integrovaná tematická výuka vychází z poznatků o fungování lidského mozku. Vyučování by mělo vycházet ze zkušeností žáků a směřovat k použití v běžném životě.

Ve vzdělávání se objevuje několik chybných ménů¹⁴.

1. Všichni žáci se učí stejným způsobem – to odporuje novým výzkumům. Přesto mají všichni stejné učebnice, žáci jsou rozdělováni podle věku, ne podleschopností.
2. Včerejší kurikulum vyhovuje i dnes – což není tak docela pravda. Je třeba připravovat žáky pro svět, který kráčí rychle vpřed.
3. Výklad vede k vědomostem – výzkum mozku doložil skutečnost, že učení nejlépe probíhá, když se začne od konkrétního, přes symbolické a nakonec k abstraktnímu.
4. Učebnice jsou základem kurikula i výuky – důležitost, která se připisuje učebnicím je podmíněna tím, jak s nimi společnost zachází a jaké k ní má postoje.
5. Stačí změnit jeden prvek systému – bez významných změn ve všech oblastech současně nejsou dlouhodobé změny možné.

¹³ Volně čerpáno: Kovaliková, S. *Integrovaná tematická výchova*: Kroměříž: Spirála, 1995. ISBN 80-901873-1-5

¹⁴Slovo “mén” nelze přeložit do češtiny, je to novotvar. Podobné termíny jsou mýty, poselství, atd.

4.1 Model integrované tematické výuky

Model integrované tematické výuky je založen na třech principech, které do sebe zapadají.

Prvním principem je, že výzkum mozku poskytl pohled na učení, jako na vědomosti, které se musí stát základem pro všechna rozhodnutí, která mají za cíl zlepšení výkonu žáka i učitele.

Za druhé, postupy učitelů při výuce jsou uměním i vědou. Učitel by měl umět pracovat se třiceti žáky, z nichž každý má jiné zázemí a potřeby, s kurikulem, které žáky motivuje.

Za třetí, příprava kurikula není na autorech učebnic, ale musí se vytvářet na úrovni třídy. Musí vznikat na podkladě znalostí a porozumění, které má učitel ve třídě, s porozuměním žáků.

Integrovaná tematická výuka je průnikem všech tří oblastí, je cestou jak vytvářet „mozkové kompatibilní“¹⁵ učební prostředí pro žáky i učitele. Je založeno na celoročním sjednocujícím tématu a jeho rozepsání do všech rozvětvlujících se témat a dovedností, které obsahuje. Toto téma funguje jako kostra pro organizaci myšlenek, materiálů a činností jak pro učitele, tak žáky.

Celý model integrované tematické výuky – příprava kurikula a výukových postupů – byl pečlivě zvolen a uspořádán, aby odpovídal činnosti mozku. Model integrované tematické výuky je seskupen do celoročních témat, které se rozvíjí do podtémat.

4.1.1 Celoroční téma

Celoroční téma je zdrojem pro rozvíjení kurikula a stanovuje směr pro výukové

¹⁵Termín „mozkově kompatibilní“ učení používal Leslie Hart, aby jím opsal třídu, kde kurikulum i výuka odpovídají učení lidského mozku.

postupy. Je náplní, která děti zaujme a „chytí“. Celoroční téma je centrem, k němuž se vztahují podtémata trvající cca měsíc, a od nich se odvíjí tematické části v rozsahu cca jednoho týdne.

Kritéria pro výběr celoročního tématu:

1. **PROPOJENOST** – téma by mělo
 - být ve spojení se skutečným světem, být kusem života, času, místa i událostí,
 - ukázat, jaké použití a hodnotu mimo třídu toto téma má
 - mít dopad na život každého žáka a vztahy se světem
2. **PROSTŘEDKY** – musí mít k dispozici vhodné prostředky, pomůcky – mozek hledá vzorová schémata a množství podnětů
3. **PŘIMĚŘENOST** – musí být přiměřené věku – mozek se vyvíjí nejlépe, pokud čelí náročným úkolům, ale také platí, že o kurikulu musí uvažovatv termínech věkové přiměřenosti
4. **ČAS** – musí stát za ten čas, který mu věnujeme – příprava kurikula zabere čas. Je to náročná a intenzivní práce, ale přínosná pro žáka i učitele
5. **PLYNULOST** – mělo by plynule přecházet od měsíce k měsíci a být stále propojeno s ústředním pojmem
 - mělo by vytvářet přechody mezi podtématy
 - propojovat měsíce
 - otvírat dveře pro zobecnění
 - propojenost podtémat
6. **NÁZEV** – by měl děti „chytit“ – název je symbolem akcí, rozvíjí představivost žáků

4.1.1.1 Vytváření celoročního tématu

V rámci celoročního tématu se používají, ukládají a znovu vybavují vědomosti. Slouží žákům i učitelům.

Příprava kurikula:

- fáze 1 – vytvoření celoročního tématu s asi měsíčními podtématy a jejich tematickými částmi
- fáze 2 – stanovení klíčového učiva, které se mají naučit všichni žáci
- fáze 3 – vytvoření aplikačních úkolů, které umožní pochopit a použít pojmy nebo dovednosti klíčového učiva

Celoroční téma se skládá ze tří organizačních struktur:

Téma – spočívá ve sjednocujícím pojmu nebo tématu a v názvu, který děti chytí.

Měsíční podtémata – jsou tvořena týdenními tematickými celky.

Tematické části – pro tematické celky je důležité vytvořit klíčové učivo, které by si měli osvojit všichni žáci.

Vytváření celoročního tématu není přímočaré.

Základní výrazy pro vytvoření celoročního tématu IVT:

Celoroční téma – celoroční organizační struktura skládající se ze sjednocujícího se tématu s názvem, co přitahuje děti, plus zdůvodnění tématu.

Podtémata – události, problémy, společenské záležitosti, které mohou žáci prožít.

Tematické části – určité stránky předchozího, které je možné studovat.

Název tématu – prostředek, který přitahuje děti.

Klíčové učivo – základní pojmy, dovednosti, postoje, hodnoty, kterým se mají žáci naučit (vzorová schémata).

Aplikační úkol – využití vědomostí, dovedností, hodnot

4.2 Klíčové učivo a aplikační úkoly

Pokud jsme vymysleli téma, měli bychom pokračovat tím, že si uvědomíme, co od kterého žáka očekáváme, že se naučí. Klíčové učivo zobrazuje jádro vědomostí a dovedností, které žáci mají zvládnout během určitého období.

Aplikační úkoly jsou činnosti, během kterých žáci používají naučené vědomosti a dovednosti. Učí se, jak je používat ve skutečném světě.

Celoroční téma lze upravovat – žáci mohou přidat další klíčové učivo nebo mohou rozšířit měsíční podtémata.

Cesta k integraci

Myšlenky ITV se neuskuteční přes noc. Doba na uskutečnění plné integrace obsahu a dovedností prostřednictvím celoročního tématu, je tři až pět let.

Důležité je zaměřit se již na začátku školního roku na to, že žáci přicházejí se stále menšími sociálními dovednostmi.

Věnujeme čas procvičování pravidel soužití:

- důvěře
- pravdivosti
- aktivnímu naslouchání
- neshazovat
- osobní maximum

Model ITV a integrace obsahu jsou účinné pouze, když mozkově kompatibilní složky zná každý ve třídě.

Podstatný je i vzhled třídy. Ve třídě bychom měli mít květiny, lampy; je třeba jednu celou zeď věnovat všemu co souvisí s tématem. Při tvorbě nástěnky by se měly používat dvě maximálně tři barvy, včetně bílé.

Pokud vyučujeme frontálně, dbejme na uspořádané pozadí. Když mluví prezident, rovněž nemá za sebou shluk věcí, ani my bychom neměli mít. Toto

všechno vytváří příjemné učební prostředí.

Časová rozvaha zavádění ITV

Předpoklady

- prostředí třídy – lampy, květiny, hudba, odstranění nesouladu zmatků
- pravidla soužití a životní dovednosti

První rok

- shromáždění materiálů
- tvoření témat
- rozšíření základní znalostí
- nalézt klíčové učivo
- minimální cíl: plně uskutečnit téma v jednom bloku denně po dobu nejméně jednoho měsíce

Druhý rok

- propracovat témata – konkretizovat je
- zdokonalit výkon základních dovedností
- prostředí třídy – čistota, předměty, které neruší
- kurikulum – téma, klíčové učivo, aplikační úkoly
- minimální cíl: plně uskutečnit téma v jednom bloku denně po dobu nejméně čtyř měsíců

Třetí rok

- znovu projít téma, měnit podtémata, aby se rozrůstaly jejich vazby
- přesun pozice učitele z „mudrce na stupínku“ k „rádci, který je po ruce“ - vést žáky k dovednostem a postojům potřebným k celoživotnímu vzdělávání
- zlepšení organizace
- minimální cíl: realizovat téma půl dne denně, využití všech základních dovedností

Čtvrtý a pátý rok

- od třetí třídy výš přibírat děti k vymýšlení tématu
- žáci pomáhají vyhledávat místa a osoby pro studium v terénu
- pomoci dětem sestavit učební projekt, který trvá šest týdnů a během něhož se žáci samostatně učí

- minimální cíl: realizovat téma celý den po celý rok s plnou integrací základních dovedností

Vytváření interakce mezi učitelem a žákem a mezi žáky navzájem.

Ve třídě existují tři důležité oblasti:

- vztahy
- vedení třídy
- pravidla chování

Vztahy - kvalita a podstata vztahů mezi učitelem a žáky je stavebním kamenem pro vše ostatní ve třídě. Učitel by měl být vzorem a modelem.

Ve třídě by měl být prostor pro skupinovou práci i pro tichou individuální činnost a pro oddechovou činnost. Také místo pro materiály, prostor pro učitele i žáky, místo na osobní věci.

Vedení třídy - učitelovy postupy ve třídě jsou hlavními prostředky utváření interakce mezi učitelem a žákem.

Podle Pat Belvelové z Institutu pro vzdělávání a poradenství sestává dobré vedení třídy ze čtyř prvků:

- „*máte připravené účinné kurikulum – smysluplné, užitečné, věcné, s příležitostmi pro tvořivost a citové projevy*
- *je splněn základní požadavek – učitel a žáci, a také žáci mezi sebou mají dobré vztahy*
- *po celý čas jsou jasné základní charakteristiky – obecná i speciální pravidla, postupy a nařízení*
- *očekává a podporuje se spoluúčast žáků na plánování a dění ve třídě (žáci jsou aktivně zaangažováni na úkolu; přímé vyučování umožňuje, aby se žáci zapojili)“ (Kovalíková, 1995, s.36)*

„Aby práce byla úspěšná, je důležité dodržovat pravidla chování ve třídě s ITV, nazývaná pravidla soužití:“

- **důvěra** – dělat jen takové věci, abychom neztratili důvěru, férové jednání, žádná náladovost
- **pravdivost** – mluvit pravdu; když jsou lidé kolem nás vůči nám pravdiví, víme, na čem jsme
- **aktivně naslouchat** – naslouchat se záměrem umět porozumět
- **neshazovat** – shazováním vlastně říkám “jsem lepší než ty“, vrcholem shazování je násilí
- **osobní maximum** – říká, že to není jen učitel, kdo posuzuje úspěch, ale že se pravidla dají spíše žákům, aby oni sami zhodnotili své vlastní výkony vzhledem k nějakým výrazným kritériím“ (Kovalíková, 1995, s.40)

Pravidla soužití jsou v podstatě sociální cíle, které stanovujeme pro žáky a své spolupracovníky. Měla by existovat shodná měřítko a očekávání pro to, co dělám sám a co očekávám od ostatních.

4.3 Smysluplný obsah

I když „smysluplnost“ je pro každého žáka jedinečná, existuje několik faktorů, které nám ukazují směr.

Smysluplný obsah

- je ze skutečného života, z přirozeného světa kolem nás
- závisí podstatně na dosavadních zkušenostech
- je významný pro řádné členství dítěte v „učebním klubu“
- přiměřený věku a tím srozumitelný
- je dostatečně bohatý, aby umožnil vyhledávání vzorových schémat jako prostředku pro rozpoznání nebo vytvoření významu může být použit v životě žáka
- neobsahuje vnější systém odměňování – mozek je schopen se odměňovat sám

4.3.1 Pravidla pro vytváření smysluplnosti

- poskytovat dětem přímou integraci se skutečným světem
- zajistit, aby kurikulum bylo přiměřené věku, žákovi srozumitelné podle vývojového období jeho mozku
- nepředpokládat a nevyžadovat zkušenosti, které dítě nemá
- podněcovat zájem žáků i učitele
- splňovat tato kritéria:
 - *tvořivost* – vhodné pro zapamatování,
 - *užitečnost* - zvyšuje „oživitelnost“ poznatků,
 - *vytvořit citové spojení* učitel – žák

4.4 Možnost výběru

Každý mozek je odlišný, a proto si každý jednatlivec, který se učí, volí způsob učení pro něj nejúčinnější a nejspolehlivější. „Ve třídě s ITV mají žáci na výběr, jak si budou při učení počínat, které aplikační úkoly by rádi dělali, mohou si vybrat z mnoha způsobů, kterými lze nějakou věc dělat.“ (Kovaliková, 1995, s. 59)

Ve své knize *Rámec mysli: teorie mnohočetných inteligencí* předkládá Gardner myšlenku, že každý z nás má při nejmenším sedm typů inteligence. Popisuje inteligenci jako „soubor dovedností, které umožňují jedinci vyřešit skutečné problémy nebo obtíže, s níž se setkává, a pokud je to třeba, dosáhnout účinného výsledku, inteligence také umožňuje problémy nacházet nebo vytvářet a tím klade základ pro osvojení si nových vědomostí“.(Kovaliková, 1995, s. 61)

Sedm typů inteligence (Gardner):

- logicko-matematická
- jazyková (lingvistická)
- prostorová
- tělově-pohybová (kinestetická)
- hudební
- intrapersonální
- interpersonální

Logicko–matematická inteligence - základní funkcí je konfrontace se světem předmětů – jejich uspořádání a přesunování, odhad množství, chápání číselných symbolů a znaků operací.

Jazyková (lingvistická) inteligence - jazykově nadané děti rády píší, vymýšlejí historky nebo vyprávějí příběhy, mají dobrou paměť na jména, místa, maličkosti.

Prostorová intelligence - podstatou je schopnost představivosti. Tento druh intelligence je důležitý pro zapamatování a řešení problémů.

Tělesně-pohybová (kinestetická) intelligence - děti s dobrou kinestetickou inteligencí vynikají ve sportech, neustále se pohybují, šijí sebou, vrtí se, i když sedí. Mají rády pohybové aktivity, jsou zruční.

Hudební intelligence - schopnost zvládnout intonaci, melodii, rytmus. Hudebně nadané děti hrají na hudební nástroj, pamatují si melodii písní, potřebují hudbu, aby se mohly učit.

Intrapersonální intelligence - schopnost zkoumat a znát vlastní pocity – uvědomění si vlastního já. Základem je přístup k vlastnímu pocitovému životu.

Interpersonální intelligence - schopnost všimnout si chování, pocitů jiných lidí.

PRAKTICKÁ ČÁST

5 Vstupní údaje

5.1 Cíl práce

Cílem této diplomové práce je zjistit stravovací návyky dětí, následně vytvořit a realizovat Týden zdraví a ověřit efektivitu týdenní výuky zaměřené na zdravou výživu a prevenci negativních stravovacích návyků u žáků I. stupně na vybrané základní škole.

5.2 Vzorek výzkumu

Týden zdraví probíhal na malotřídní základní škole Horní Libchava, okres Česká Lípa v týdnu od 8. - 12. listopadu 2010. Základní škola v Horní Libchavě je školou, která má jen I. stupeň a mateřskou školu. První a druhá třída jsou spojeny. V první třídě je deset žáků a v druhé dva. Třetí, čtvrtá a pátá třída je spojena v jednu. Třetí třídu navštěvuje sedm žáků, čtvrtou čtyři a pátou tři žáci. Zkoumaný vzorek se skládal z 26 respondentů narozených v rozmezí let 1999 – 2004 ve věku od 6 do 11 let, z toho 14 chlapců a 12 děvčat.

5.3 Předpoklady průzkumu

Následující předpoklady průzkumu jsou shrnuty do několika hlavních bodů a jsou tvořeny po prostudování odborné literatury a pozorováním stravovacích návyků dětské populace z pohledu učitele.

- nedodržování pitného režimu
- pití cocacoly, kofoly a jiných slazených nápojů
- časté návštěvy rychlého občerstvení
- odměnou pro děti bývá mnohdy sladkost (sušenka, bonbony, dorty, ...)
- nevhodná volba jídel (hranolky, párek v rohlíku, langoše, ...)
- malé množství ryb v jídelníčku
- nadměrná konzumace uzenin (salámy, klobásy, párky, ...)
- těžká jídla na noc

- nedostatek luštěnin – zdroj vlákniny
- nízký příjem vitamínů – ovoce, zelenina
- málo mléka, mléčných výrobků
- nedostatek pohybu

6 Průzkum stravovacích návyků před realizací Týdne zdraví

6.1 Popis realizace Týdne zdraví

Tři týdny před zahájením TÝDNE ZDRAVÍ byli žáci I. stupně ZŠ Horní Libchava obeznámeni s tím, že na jejich škole proběhne Týden zdraví. Dále byli informováni o tom, jak bude tento týden probíhat. Na chodbách a ve třídách byla připravena výzdoba. Ve vstupní hale byla přichystána nástěnka s archem papíru, na kterém byla sepsána podtémata ke zdravé výživě a prevenci obezity. Byly připraveny různé obrázky potravin a žáci byli požádáni o spolupráci. Každý dle svého názoru a svých vědomostí měl zapsat, zakreslit nebo nalepit vhodnou potravinu, dle názvu podtématu.

6.2 Zjištění stravovacích návyků dětí před realizací Týdne zdraví

Dotazníkem č. 1 zjišťujeme stravovací návyky dětí z domova. Otázky v dotazníku byly zaměřeny na zjištění stravovacích návyků dětí naučené z domova a na to, jakým jídlům dávají děti přednost. Kompletní dotazník byl předložen žákům prvního stupně malotřídní školy v Horní Libchavě. S žáky první a druhé třídy byly dotazníky předem pročteny a vysvětleny. Dotazník byl vyplňován za pomoci paní učitelky.

Počet respondentů 26.

6.2.1 Dotazník číslo jedna

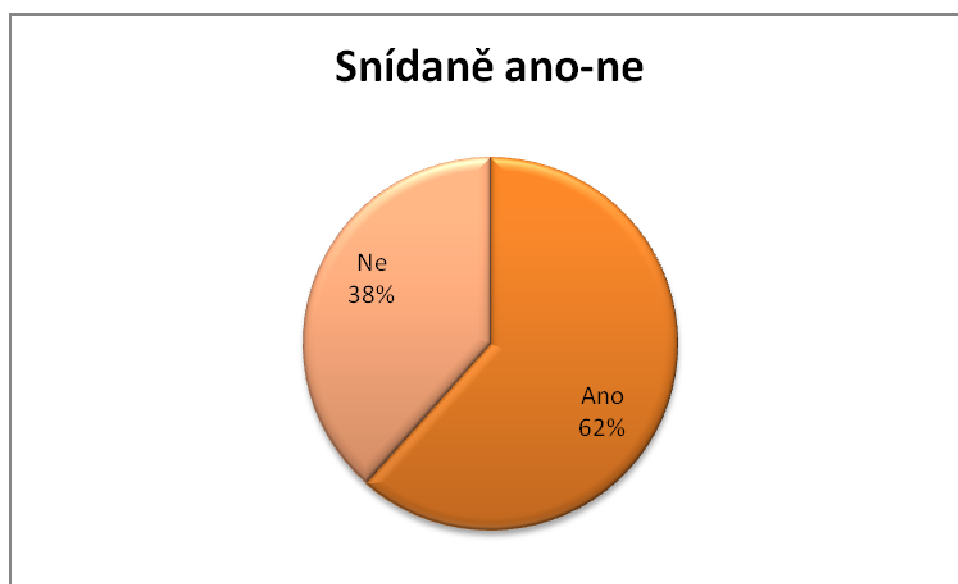
DOTAZNÍK Č. 1

Položka č. 1

Snídaně ano – ne.

Snídaně	ano	ne
	16	10

Graf č. 1



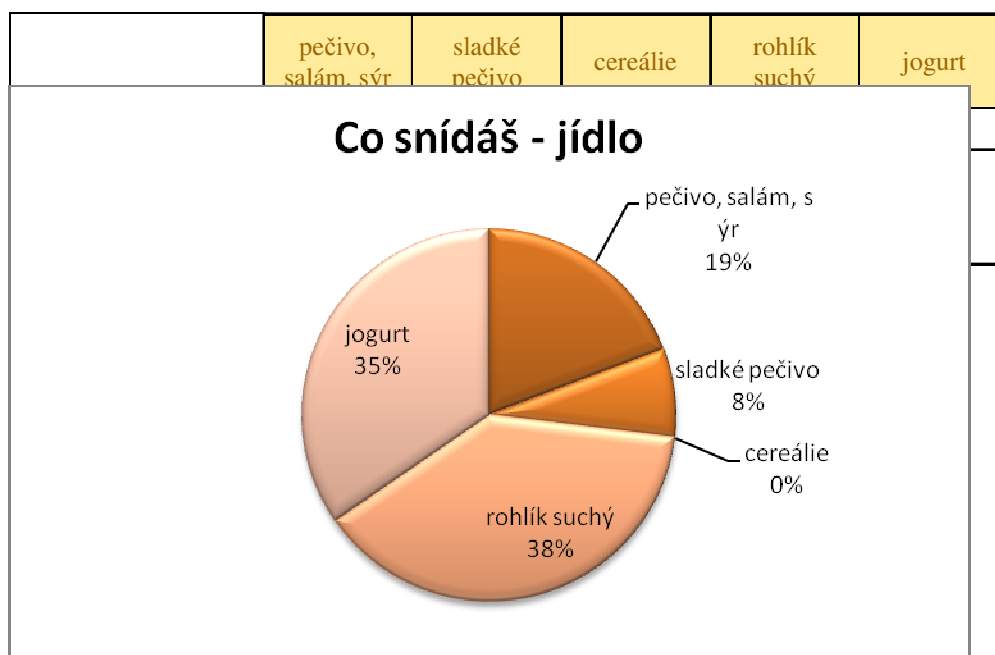
Graf ukazuje, že 62 % dětí ráno snídá a 38 % nesnídá.

DOTAZNÍK Č. 1

Položka č. 2

Pokud byla odpověď ano, vyber, co snídáš.

Otázku č. 2 jsem rozdělila do dvou grafů – jídlo, - nápoj.



Graf č. 2 - jídlo

Graf ukazuje, že 35 % respondentů má k snídani jogurt; 19 % pečivo se salámem nebo sýrem; 8 % sladké pečivo; 0 % cereálie a 38 % suchý rohlík.

DOTAZNÍK Č. 1

Položka č. 2

Co snídáš – nápoje.

Pokud ano, vyber, co snídáš	pečivo, salám, sýr	sladké pečivo	cereálie	rohlík suchý	jogurt
	5	2	0	10	9
	kakao	čaj	limonáda	ovocná šťáva	
	20	0	0	6	

Graf č.3 - nápoje



Tento graf ukazuje, že 23 % respondentů má k snídani ovocnou šťávu, 77 % pije kakao a 0 % limonádu a čaj.

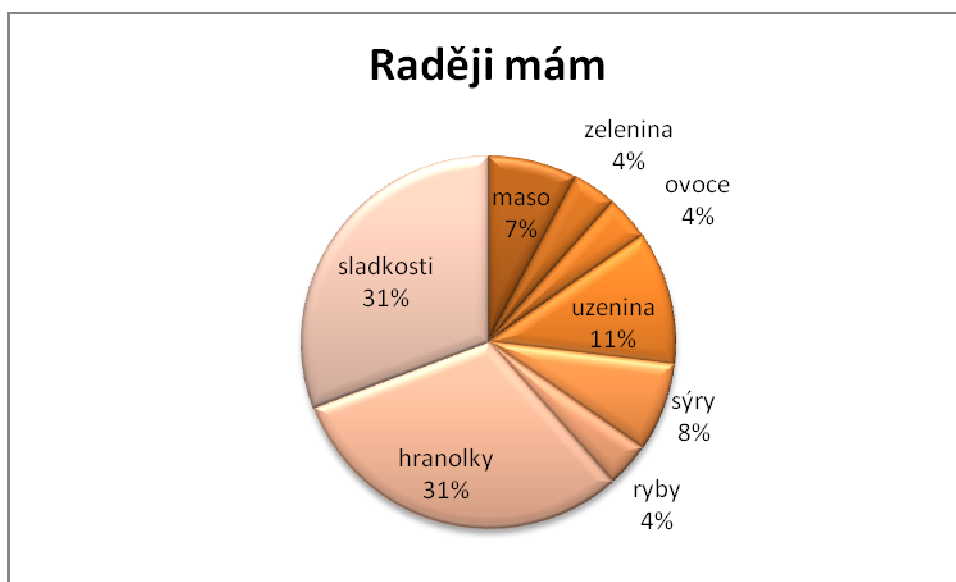
DOTAZNÍK Č. 1

Položka č. 3

Raději mám ...

Raději mám	maso	zelenina	ovoce	uzenina	sýry	ryby	hranolky	sladkosti
	2	1	1	3	2	1	8	8

Graf č. 4



Z dotázaných respondentů volilo 31 % hranolky jako jídlo, které jedí nejraději, 31 % sladkosti, maso 7 %, zeleninu 4 %, ovoce 4 %, uzeninu 11 %, sýry 8 % a ryby 4%.

DOTAZNÍK Č. 1

Položka č.: 4

K svačině nejčastěji mám ...

K svačině mám nejčastěji	pečivo, salám	pečivo, sýr	ovoce, zelenina	sušenky	jogurt	pečivo s pomazánkou
	15	1	1	4	1	1

Graf č. 5



Z tohoto grafu je zřejmé, že 58 % dotázaných respondentů svačí nejčastěji pečivo a salám, 15 % pečivo s pomazánkou, 4 % jogurt, 15 % sušenky, ovoce a zeleninu 4 % a pečivo se sýrem 4 % dotázaných.

DOTAZNÍK Č. 1

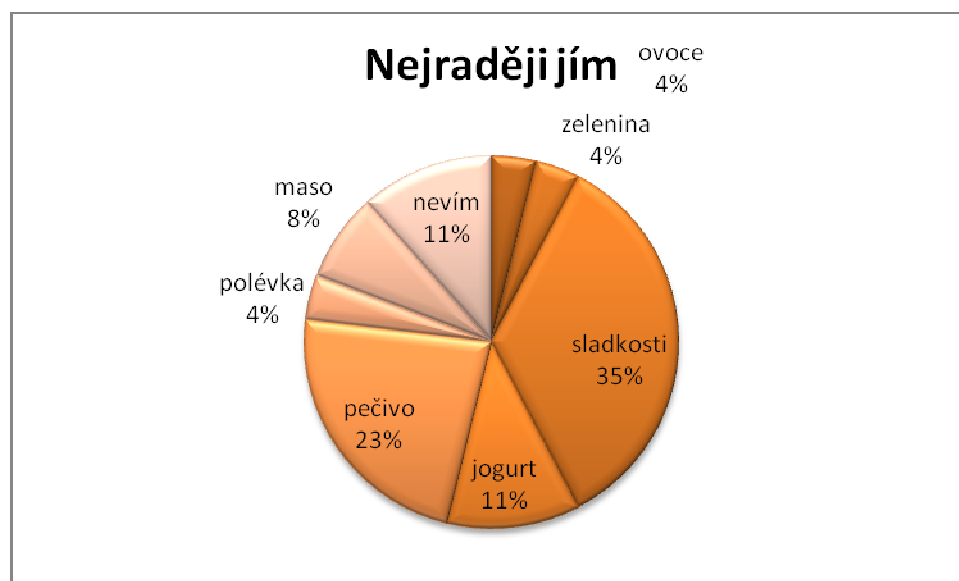
Položka č. 5

Nejraději jím ...

Respondenti měli odpovědět co nejraději jí. Nebylo určeno, zda se jedná o oběd, večeři, snídani, či pouze pamlsek. Proto odpovědi dětí byly různorodé. Roztřídila jsem je do osmi skupin.

Nejraději jím	ovoce	zelenina	sladkosti	jogurt	pečivo	polévka	maso	neví
	1	1	9	3	6	1	2	3

Graf č. 6



Z grafu vidíme, že respondenti mají nejraději sladkosti, což je 35 %, ovoce a zelenina 4 %, jogurty 11 %, pečivo 23 %, polévku 4 %, maso 8 % a 11 % respondentů neví.

DOTAZNÍK Č. 1

Položka: 6

S rodiči často navštěvujeme rychlá občerstvení ano – ne.

S rodiči navštěvujeme rychlá občerstvení	ano	ne
	9	17

Graf č. 7



Z grafu vidíme, že rodiče se svými dětmi v 65 % nenavštěvují rychlá občerstvení a v 35 % navštěvují.

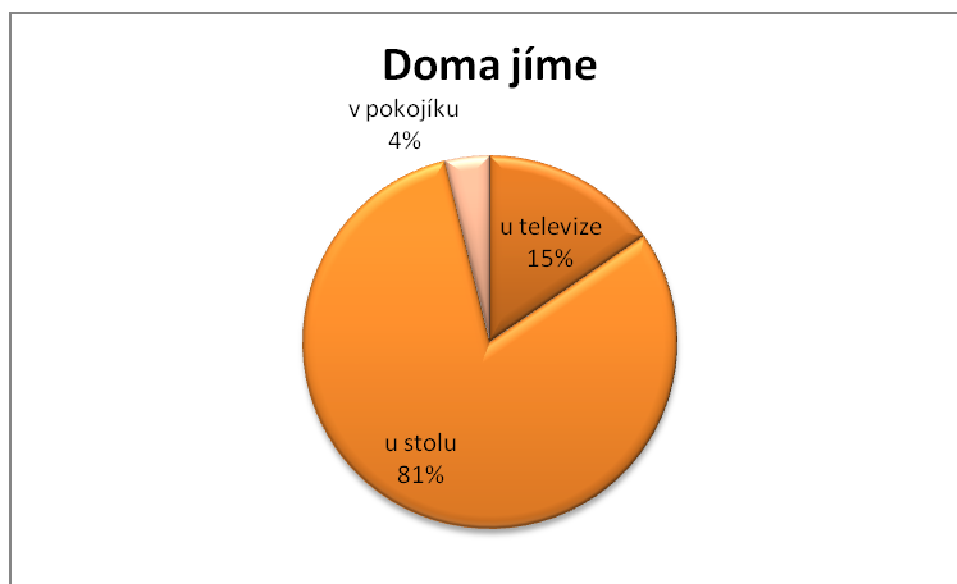
DOTAZNÍK Č. 1

Položka č. 7

Doma jíme ...

Doma jíme	u televize	u stolu	v pokojíku
	4	21	1

Graf č. 8



Z grafu je zřejmé, že 81 % rodin se jí u stolu, v pokojíku 4 % a 15 % dětí jí u televize.

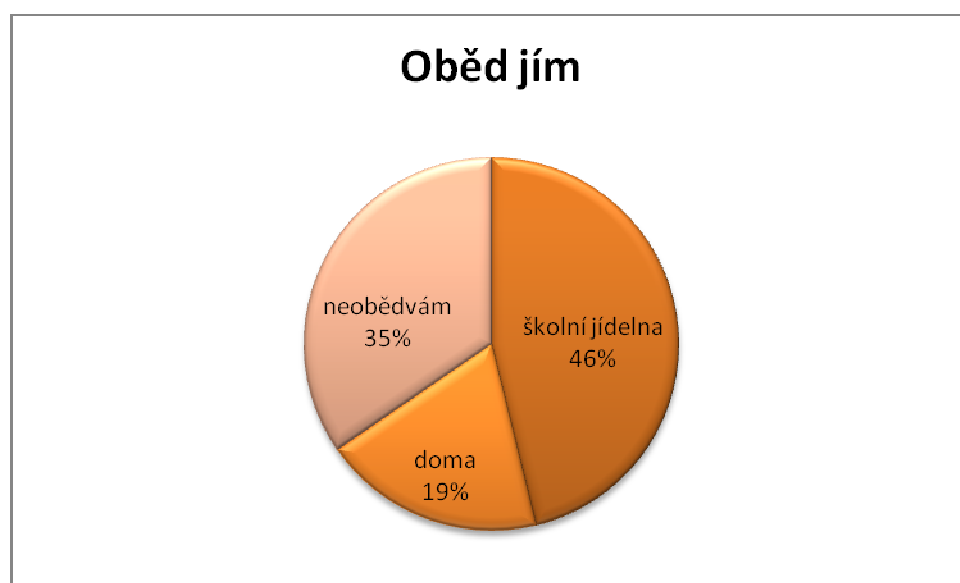
DOTAZNÍK Č. 1

Položka č. 8

Oběd jím ...

Oběd jím	školní jídelna	doma	neobědvám
	12	5	9

Graf č. 9



46 % respondentů odpovědělo, že navštěvují školní jídelnu. Na oběddomů dochází 19 % respondentů a bez oběda je 35 % dotázaných.

DOTAZNÍK Č. 1

Položka č. 9

K večeři jíme.

K večeři jíme	teplé jídlo	pečivo	saláty
	9	13	4



Graf č. 10

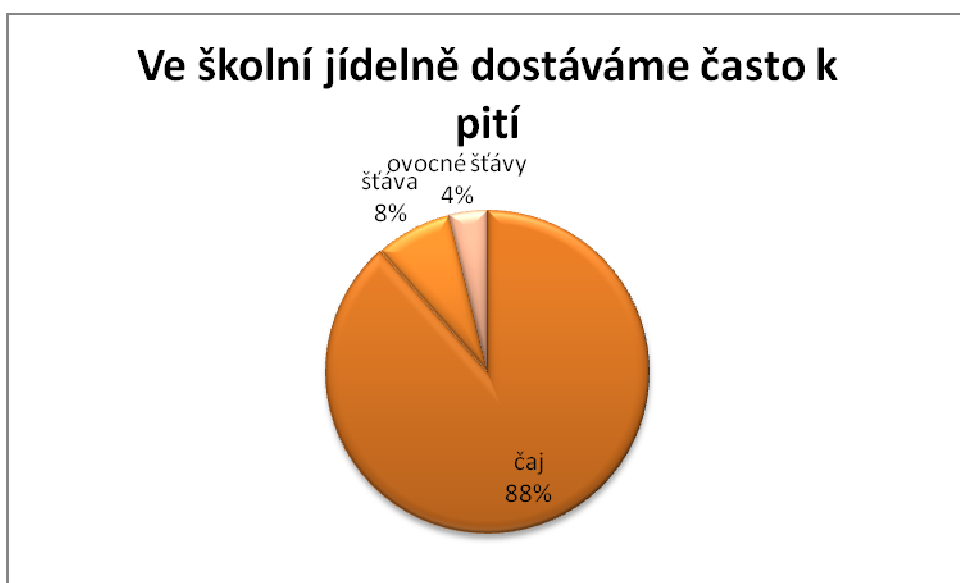
Z grafu vyplývá, že polovina, tj. 50 % respondentů má k večeři pečivo. 15 % dětí jí k večeři salát a 35 % teplé jídlo.

DOTAZNÍK Č. 1

Položka č. 10

K pití ve školní jídelně dostáváme často ...

Ve školní jídelně dostáváme často k pití	čaj	šťáva	ovocné šťávy
	24	2	1



Graf č. 11

Děti dostávají ve školní jídelně v 88 % čaj v 8 % šťávu a 4 % ovocné šťávy.

DOTAZNÍK Č. 1

Položka č. 11

Do školy k pití dostávám/kupuji ...

Do školy k pití dostávám/ kupuji	čaj	limonádu	šťávu	nedostávám
	20	2	3	1

Graf č. 12



Graf ukazuje, že 77 % respondentů k svačině nejčastěji pije čaj. Šťávu 11 %, limonádu 8 % a 4 % respondentů nedostává pití.

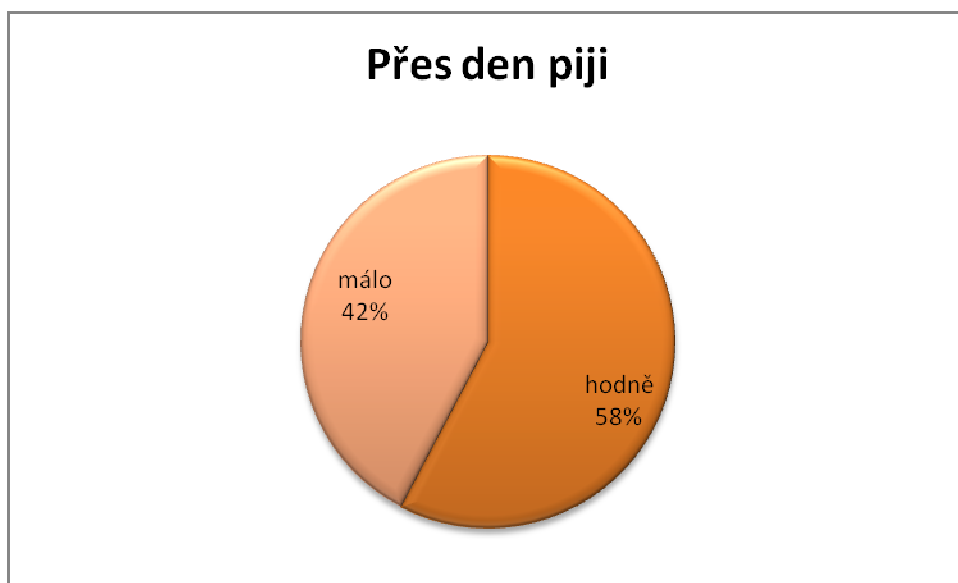
DOTAZNÍK Č. 1

Položka č. 12

Přes den piji hodně – málo.

Přes den piji	hodně	málo
	15	11

Graf č. 13



Tato otázka nebyla zvolena příliš dobře, protože výsledek závisí na posudku dětí. Nebylo ani upřesněno, co je hodně a co málo. Přesto na grafu vidíme, že 58 % respondentů odpovědělo, že pijí hodně a 42 % pije málo.

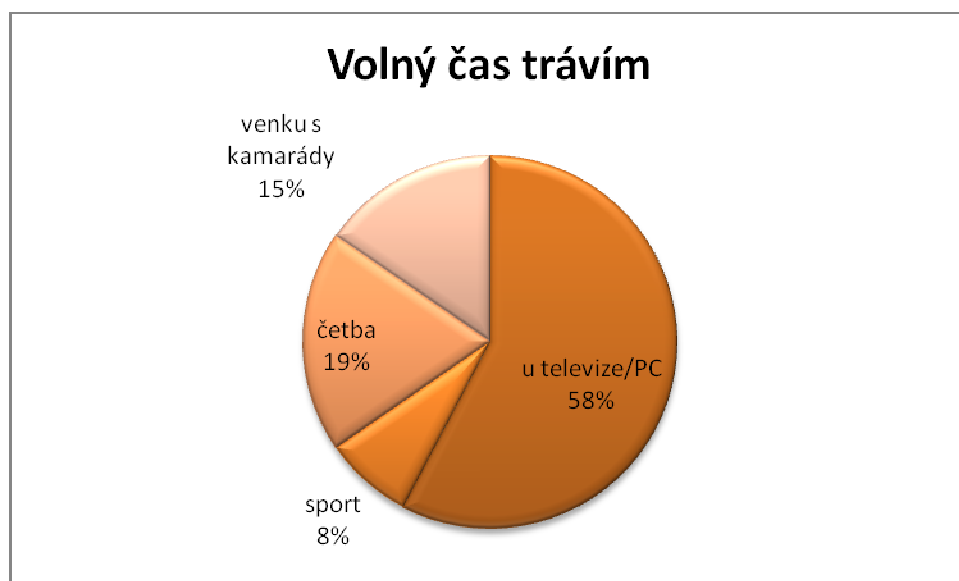
DOTAZNÍK Č. 1

Položka č. 13

Volný čas trávím ...

Volný čas trávím	u televize/PC	sport	četba	venku s kamarády
	15	2	5	4

Graf č. 14



Graf ukazuje, že 58 % dětí tráví svůj volný čas u televize nebo počítače, 8 % sportuje, 15 % chodí ven s kamarády a 19 % dětí tráví svůj volný čas četbou.

6.3 Shrnutí výsledků dotazníku č. 1

6.3.1 Analýza dotazníku č. 1

- snídaně – 19 z 26 respondentů snídá; nejčastější potravinou je suchý rohlík a jogurt; nejčastějším nápojem je kakao, pije ho 20 respondentů
- potravinou, kterou mají děti nejraději a nejčastěji ji také konzumují, jsou sladkosti a hranolky
- svačina - 15 respondentů využívá nabídku školní jídelny, která pro žáky často připravuje pečivo s pomazánkou
- oběd - 12 respondentů využívá nabídku školní jídelny, ale 9 respondentů nedochází na oběd ani domu – jsou bez oběda
- pitný režim – z 26 dotázaných respondentů 15 dodržuje pitný režim – odpovídali, že pijí často; nejčastějším nápojem ve škole (svačina, oběd) je čaj, který poskytuje školní jídelna
- večeře – 13 respondentů večeří pečivo; 9 teplé jídlo; 4 saláty
- rychlá občerstvení – 17 dotázaných nenavštěvuje rychlá občerstvení
- v 21 rodinách se rodina schází na jídlo u jídelního stolu
- volný čas – 15 respondentů tráví svůj volný čas u televize nebo počítače jen 4 venku s kamarády

6.3.2 Zhodnocení dotazníku č. 1

Z průzkumu stravovacích návyků dětí naučených z domova (dotazník č. 1) se mi potvrzuje předpoklad o nesprávném stravování. Stravovací návyky dětí, které jim dávají rodiče, nejsou vždy v souladu se správným stravováním. V jídelníčku chybí ovoce, zelenina, ryby; převažují sladkosti, hranolky, uzenina. Předpoklad o nesprávném stravování a nedostatku pohybu byl potvrzen zjištěnými odpověďmi. Některé děti ráno ani nesnídají, a pokud ano, pak mají k jídlu nejčastěji suchý rohlík nebo pečivo s uzeninou, což je nevhodné, protože uzeniny obsahují hodně soli a tuku. Ani svačinou není stravování napraveno, opět má většina dětí k svačině pečivo s uzeninou. Žáci také často konzumují sladké pečivo (loupáky, buchty, koblihy, ...) nebo sušenky – což je velmi nevhodné, protože tím zvyšují příjem cukru, a to může vést k obezitě. Co se týká oběda, dost mě překvapilo, že 35 % respondentů neobědvá. K večeři má polovina dotázaných pečivo a mezi nejoblíbenějšími jídly uvedly děti hranolky a sladkosti. Pokud shrnu pitný režim, pak je zřejmé, že 77 % respondentů snídá kakao, které je nevhodné, protože nezažene žízně, ale během dne mají děti možnost dostat ve školní jídelně čaj nebo šťávu.

Týden zdraví by měl být proto zaměřen na vhodnou volbu potravin a to jak k hlavním jídlům, tak k svačinám; žáci by měli vědět, co potraviny obsahují a proč jsou pro organismus důležité.

7 Realizace integrované tematické výuky – Týdne zdraví

Pro realizaci záměru byla uplatněna integrovaná tematická výuka rozpracovaná do dílčích metod, forem a aktivit. Více o metodě v kapitole 4.

Metody výzkumné

Pro získání dat pro vlastní výzkum byla použita metoda dotazníkového šetření.

Dotazník č.1 (viz. příloha č. 1) byl předložen žákům I. stupně malotřídní základní školy v Horní Libchavě.

V dotazníku bylo 13 otázek, z toho bylo 11 uzavřených a 2 otevřené, ve kterých měli respondenti napsat, které potraviny jedí nejraději a také nejčastěji. Viz. příloha č. 1 - vzor dotazníku.

Dotazník byl zaměřen na stravovací návyky a zvyklosti dětí získané z rodinného prostředí, na pitný režim i pohybovou aktivitu dětí. I na to, jakým jídlům dávají děti přednost.

S žáky 1. a 2. třídy byly otázky před vyplněním pročteny a vysvětleny. Pak byl dotazník vyplňován za pomoci paní učitelky, která zapisovala odpovědi dětí.

Dotazník č. 2 byl předložen respondentům dne 13. prosince 2010 a je sestaven z 10 uzavřených otázek, které slouží k ověření znalostí zdravé výživy po uplynutí Týdne zdraví. Bylo rozdáno 20 dotazníků (šest dětí onemocnělo). Dotazník č. 2 – viz. příloha č. 2 - vzor dotazníku.

7.1 Cíl Týdne zdraví

Cílem Týdne zdraví je seznámit žáky se správnými stravovacími návyky - důležitost konzumace 5 – 6 jídel denně, z jakých potravin organismus získává energii pro růst, důležitost vyváženého příjmu bílkovin, minerálů, sacharidů,

Děti by se měly naučit jaké potraviny a v jakém množství jsou pro jejich vývoj a růst správné a jaké jsou zcela nevhodné. Po Týdnu zdraví by žáci měli umět rozhodnout, která jídla jsou nevhodná a hrozí, jejich nadměrnou konzumací, obezita nebo nadváha.

7.2 Příprava Týdne zdraví

1) Motivační příprava k Týdnu zdraví:

Před zahájením Týdne zdraví informovat žáky o tom, jak bude tento týden probíhat. Na chodbách připravit k tomuto tématu výzdobu a nástěnku, na které budou sepsána podtémata. Žáci budou požádáni o spolupráci. Každý, dle svého názoru a vědomostí, zapíše, zakreslí nebo nalepí vhodnou potravinu, dle názvu podtématu.

2) Vyplnit dotazníky č. 1:

Oslovit děti, aby vyplnily dotazník „Jak se stravují“. Se žáky první a druhé třídy bude vyplněn za pomoci pedagoga.

3) Realizace Týdne zdraví:

viz. přípravy na jednotlivé dny Týdne zdraví

4) Závěrečné zhodnocení:

Získané informace budou zhodnoceny formou jednoduchého dotazníku č.2- viz. příloha č. 2.

7.3 Postup Týdne zdraví

a) Organizace týdne

Týden byl netradičně pojat jako výchova ke zdraví a byl uskutečněn v 2. polovině vyučovacího dne, rozvrhy jednotlivých tříd byly upraveny dle témat příprav na jednotlivé dny Týdne zdraví

b) Organizace výuky

Žáci mohli pracovat po skupinách, ve dvojicích dle uvážení pedagoga. Jednotlivé předměty se mohou celý den prolínat.

7.4 Přípravy na jednotlivé dny Týdne zdraví

Příprava na pondělí

Pondělí Ročník: 1. a 2.

Téma: Zdravá výživa

Podtéma: Potraviny – jejich složení a pitný režim

Cíl: děti poznají důležité složky potravy a jejich vliv na organismus; význam pitného režimu

Klíčová slova: zdravá výživa, bílkoviny, tuky, sacharidy, pitný režim

Motivace: hra – žáci sedí na koberci do kruhu a vytleskávají názvy potravin a nápojů, které mají rádi

Pomůcky: různé druhy potravin (možnost spolupráce se školní jídelnou), obrázky potravin, učebnice, pracovní sešit, pastelky, psací potřeby, prospekty z obchodů, nůžky, lepidlo, školní pomůcky, dle vybavení škol

Základní informace: potrava – vše co konzumujeme, pět jídel za den, jídlo – důležité pro růst a vývoj organismu a zdroj energie; zdravá výživa – podpora obranyschopnosti organismu, bílkoviny – obnova a stavba tkání (př.: mléko, maso, obilniny); tuky – zdroj energie (př.:sádlo, lůj, rybí tuk); sacharidy – cukry (př.:obilniny, sladkosti, brambory); vitamíny – na obranu organismu (př.: ovoce, zelenina); minerální látky – pro kosti a zuby (př.: vápník – mléko, jod – sůl)

Integrovanost s ostatními předměty:

matematika: počítání s potravinami – pracovní list č. 2;

český jazyk: doplňování názvu potravin k obrázkům – pracovní list č. 3;

výtvarná výchova: vystřihování a lepení obrázků s potravinami

Aplikační úkoly:

popletené věty – pracovní list č.6; doplňování – pracovní list č.7; nápojový

had – pracovní list č. 8

Příprava na pondělí

Pondělí Ročník: 3. - 5.

Téma: Zdravá výživa

Podtéma: Potraviny – jejich složení a pitný režim

Cíl: děti poznají důležité složky potravy a jejich vliv na organismus; význam pitného režimu

Klíčová slova: zdravá výživa, bílkoviny, tuky, sacharidy, pitný režim

Motivace: hra – žáci sedí na koberci do kruhu, hází míčkem, kdo ho chytí, řekne slovo na zadané téma (např.: ovoce, zelenina) a odhodí míček dál; pomůcky: míček, potraviny, obrázky potravin, nápojů

Pomůcky: různé druhy potravin (možnost spolupráce se školní jídelnou), obrázky potravin, učebnice, pracovní sešit, pastelky, psací potřeby, prospekty z obchodů, nůžky, lepidlo, školní pomůcky, dle vybavení škol

Základní informace: potrava – vše co konzumujeme, pět jídel za den, jídlo – důležité pro růst a vývoj organismu a zdroj energie; zdravá výživa – podpora obranyschopnosti organismu, bílkoviny – obnova a stavba tkání (př.: mléko, maso, obilniny); tuky – zdroj energie (př.:sádlo, lůj, rybí tuk); sacharidy – cukry (př.:obilniny, sladkosti, brambory); vitamíny – na obranu organismu (př.: ovoce, zelenina); minerální látky – pro kosti a zuby (př.: vápník – mléko, jod – sůl)

Integrovanost s ostatními předměty:

matematika: geometrické tvary potravin- pracovní list č. 4;

český jazyk: seřadit nápoje dle abecedy – pracovní list č. 5;

výtvarná výchova: koláž potravin

Aplikační úkoly: Co sem nepatří? - pracovní list č. 9; Co k snídani? - pracovní list č. 10; časovka – pracovní list č. 11; doplňování – pracovní list č. 12

Příprava na úterý

Úterý Ročník: 1. a 2.

Téma: Zdravá výživa

Podtéma: Obilniny, pečivo, rýže, těstoviny, ovoce, zelenina

Cíl: děti se seznámí s druhy obilovin, ovoce, zeleniny a s jejich zpracováním

Klíčová slova: obilniny, ovoce, zelenina

Motivace:

hra – ochutnávka (ovoce, zelenina); poznávání dle popisu

Pomůcky: potraviny, lepidlo, papír, učebnice, pracovní učebnice, psací potřeby, pastelky, prospekty z obchodů, pomůcky ze školy, nůžky, výrobky z obilovin

Základní informace: obilniny = zrna vyšlechtěných trav; druhy (pšenice, žito, oves, proso, kukuřice); bohaté na sacharidy (škrob) a bílkoviny, zdroj vlákniny; cereálie = celozrnné obilniny; zpracování; zelenina a ovoce – druhy a zpracování

Integrovanost s ostatními předměty:

matematika: porovnávání – pracovní list č. 14;

český jazyk: písmena z těstovin;

Aplikační úkoly: nakreslení, napsání nebo nalepení druhů obilovin, ovoce nebo zeleniny; obiloviny – co se z nich vyrábí, co jíme,

Příprava na úterý

Úterý Ročník: 3. - 5.

Téma: Zdravá výživa

Podtéma: Obilniny, pečivo, rýže, těstoviny, ovoce, zelenina

Cíl: děti se seznámí s druhy obilovin, ovoce, zeleniny a jejich zpracováním

Klíčová slova: obilniny, ovoce, zelenina

Motivace:

hra - „Kde rostu?“ - strom, keř, záhon – pracovní list č.13; rozpoznávám ovoce – zeleninu – pečivo – podle hmatu, čichu, chuti;

pomůcky – potraviny (pečivo, ovoce, těstoviny); pracovní listy

Pomůcky: potraviny, lepidlo, papír, učebnice, pracovní učebnice, psací potřeby, pastelky, prospekty z obchodů, pomůcky ze školy, nůžky, výrobky z obilovin

Základní informace: obilniny = zrna vyšlechtěných trav; druhy (pšenice, žito, oves, proso, kukuřice); bohaté na sacharidy (škrob) a bílkoviny, zdroj vlákniny; cereálie = celozrnné obilniny; zpracování; zelenina a ovoce – druhy a zpracování

Integrovanost s ostatními předměty:

matematika: nakupujeme – pracovní list č. 15, výroba geometrických tvarů z těstovin;

český jazyk: písmena z těstovin; určujeme podstatná jména a jejich vzory

Aplikační úkoly:

Jaké znáš zpracování ovoce a zeleniny? Jak cestuje zrno – pracovní list č. 17; Ovoce, zeleninu dělíme na ... - napište dva příklady – pracovní list č. 18; 19; Co děláme s ovocem? -pracovní list č.. 20; křížovky – pracovní list č. 21, 22

Příprava na středu

Středa Ročník: 1. a 2.

Téma: Zdravá výživa

Podtéma: Mléko, mléčné výrobky, maso, ryby, vejce a luštěniny

Cíl: žáci se naučí, jaké máme druhy masa, mléka, luštěnin jejich význam a zpracování

Klíčová slova: mléko, mléčné výrobky, maso, vejce, ryby, zpracování, luštěniny

Motivace:

hry – „Hledáme“ - hledání mléčných výrobků (žáci napíší nebo zakreslí, jaké znají mléčné výrobky); Kde bydlím? - popis „domu“ zvířátek

Pomůcky: potraviny, lepidlo, papír, učebnice, pracovní učebnice, psací potřeby, pastelky, prospekty z obchodů, pomůcky ze školy, nůžky, výrobky z obilovin

Základní informace: mléko: kravské, kozí, ovčí, velbloudí, obsahuje – bílkoviny, tuky, sacharidy, minerální látky; maso – druhy, zpracování, obsahují – tuky, bílkoviny, ryby – sladkovodní a mořské, druhy, výrobky, vejce – bílkoviny, tuk; luštěniny – vláknina

Integrovanost s ostatními předměty:

matematika: nákup mléčných výrobků – pracovní list č. 23;

český jazyk: hledáme v pohádkách a písních – pracovní list č. 24

Aplikační úkoly:

Jaká znáš hospodářská zvířata a co z nich získáváme – pracovní list č. 1

křížovka – pracovní list č. 26,

Příprava na středu

Středa Ročník: 3. - 5.

Téma: Zdravá výživa

Podtéma: Mléko, mléčné výrobky, maso, ryby, vejce a luštěniny

Cíl: žáci se naučí, jaké máme druhy masa, mléka, luštěnin jejich význam a zpracování

Motivace:

Kdo nám dává mléko? Jaké znáš luštěniny?

pomůcky: luštěniny, těstoviny, lepidlo, nůžky, pracovní list

Pomůcky: potraviny, lepidlo, papír, učebnice, pracovní učebnice, psací potřeby, pastelky, prospekty z obchodů, pomůcky ze školy, nůžky, výrobky z obilovin

Základní informace: mléko: kravské, kozí, ovčí, velbloudí, obsahuje – bílkoviny, tuky, sacharidy, minerální látky; maso – druhy, zpracování, obsahují – tuky, bílkoviny, ryby – sladkovodní a mořské, druhy, výrobky, vejce – bílkoviny, tuk; luštěniny – vláknina

Integrovanost s ostatními předměty:

matematika: slovní úlohy – čeho je více, čeho méně – pracovní list č. 25;

český jazyk: psaní na lístek – píšeme příběh;

Aplikační úkoly:

rozdělíme třídu do skupin, každé skupině zadáme téma. Jejich úkolem bude, společně napsat co nejvíce informací na toto téma (1. skupina: maso – druhy, výrobky, úprava, skladování; 2. skupina: ryby – sladkovodní a mořské, co to znamená a jaké znáš, úpravy, výrobky; 3. skupina: vejce – druhy, úpravy, výrobky)

Příprava na čtvrtek

Čtvrtek Ročník: 1. a 2.

Téma: Zdravá výživa

Podtéma: Výživová pyramida

Cíl: děti se naučí orientovat se ve výživové pyramidě

Klíčová slova: výživová pyramida, rozdělení potravin do pater pyramidy

Motivace:

karty: žáci vyrobí kartičky, na ně nalepí různé druhy potravin, nápojů. Rozdělí je na mléčné výrobky, ovoce, zeleninu, pečivo, maso, sladkosti. Na konci hodiny je společně zařadíme do pater výživové pyramidy.

Pomůcky: nůžky, lepidlo, čtvrtky, pastelky, obrázek výživové pyramidy, prospekty z obchodů, psací potřeby, sešity, učebnice

Základní informace: základnu tvoří obiloviny – zdroj energie a vlákniny, následuje ovoce, zelenina – zdroj vitamínů; další patro tvoří mléko a mléčné výrobky, ryby, drůbež, bílé maso a vejce, obsahují cholesterol pro stavbu buněk. Na vrcholu jsou tuky, bílé pečivo, smažená jídla a sladkosti – potraviny nejméně vhodné.

Integrovanost s ostatními předměty:

matematika: počítání s potravinami – pracovní list č. 27;

český jazyk: četba – Princezna na hrášku

Aplikační úkoly:

Semafor – rozděl potraviny podle barev; použij červenou a zelenou, pak tyto potraviny zařaď do pyramidy

Příprava na čtvrtek

Čtvrtek Ročník: 3. - 5.

Téma: Zdravá výživa

Podtéma: Výživová pyramida

Cíl: schopnost žáků orientovat se ve výživové pyramidě

Klíčová slova: výživová pyramida, rozdělení potravin do pater pyramidy

Motivace:

karty: žáci jsou rozděleni do skupin. Každé skupině je zadáno téma (př.: ovoce, bílé maso, ...). Žáci vytvoří karty – obrázky potravin – a vloží je do výživové pyramidy a odůvodní své rozhodnutí.

Pomůcky: nůžky, lepidlo, čtvrtky, pastelky, obrázek výživové pyramidy, prospekty z obchodů, psací potřeby, sešity, učebnice

Základní informace: základnu tvoří obiloviny – zdroj energie a vlákniny, následuje ovoce, zelenina – zdroj vitamínů; další patro tvoří mléko a mléčné výrobky, ryby, drůbež, bílé maso a vejce, obsahují cholesterol pro stavbu buněk. Na vrcholu jsou tuky, bílé pečivo, smažená jídla a sladkosti – potraviny nejméně vhodné.

Integrovanost s ostatními předměty:

matematika: počítáme – pracovní list č. 28;

český jazyk: četba

Aplikační úkoly:

rozdělíme třídu do 4 skupin, ve třídě budou 4 stanoviště: 1. stanoviště – 1.patro pyramidy; 2. stanoviště – 2.patro pyramidy; Žáci ve skupinách si na arch papíru zakreslí výživovou pyramidu a společně zaplňují patra – podle stanoviště. Na každém stanovišti se zdrží 3 minuty, pak přejdou na další. Až se všichni vystřídají, zvolí si mluvčího a ten přečte, jak úkol splnili a odůvodní.

Příprava na pátek

Pátek Ročník: 1. a 2.

Téma: Zdravá výživa

Podtéma: jídelníček

Klíčová slova: výživová pyramida, tuky, sacharidy, vitamíny, minerální látky, bílkoviny, (opakování)

Cíl: žáci si sestaví vlastní jídelníček

Motivace:

Co si dát k snídani? - připravíme žákům nabídku potravin a oni si sestaví snídani; - pracovní list č. 29

Pomůcky: psací potřeby, školní pomůcky, pracovní listy, učebnice

Základní informace: minimálně pět jídel denně asi po 3 – 4 hodinách (snídaně, svačina, oběd, svačina, večeře); snídaně: vhodná je konzumace tmavého pečiva společně s bílkovinami (př.: jogurt a müsli nebo tmavé pečivo se sýrem); dopolední svačina: vitamíny, cukry (př.: ovoce); oběd: sacharidy a bílkoviny (př.: libové maso, příloha – brambor, rýže a zelenina); odpolední svačina: bílkoviny (př.: jogurt); večeře: měla by být lehká s obsahem bílkovin (př.: libové maso a zelenina nebo salát)

Integrovanost s ostatními předměty:

matematika použijeme pracovní list č. 29 a spočítáme, kolik bychom za snídani zaplatili;

český jazyk žáci napíší jídla, která doma nejčastěji vaří

Aplikační úkoly: jídelníček – pracovní list č. 16

Příprava na pátek

Pátek Ročník: 3. - 5.

Téma: Zdravá výživa

Podtéma: jídelníček

Cíl: žáci si sestaví vlastní jídelníček

Klíčová slova: výživová pyramida, tuky, sacharidy, vitamíny, minerální látky, bílkoviny, (opakování)

Motivace: Co si připravíme k svačině? - žáci zakreslí to, o čem se domnívají, že bude nejvhodnější svačinka

Pomůcky: psací potřeby, školní pomůcky, pracovní listy, učebnice

Základní informace: minimálně pět jídel denně asi po 3 – 4 hodinách (snídaně, svačina, oběd, svačina, večeře); snídaně: vhodná je konzumace tmavého pečiva společně s bílkovinami (př.: jogurt a müsli nebo tmavé pečivo se sýrem); dopolední svačina: vitamíny, cukry (př.: ovoce); oběd: sacharidy a bílkoviny (př.: libové maso, příloha – brambor, rýže a zelenina); odpolední svačina: bílkoviny (př.: jogurt); večeře: měla by být lehká s obsahem bílkovin (př.: libové maso a zelenina nebo salát)

Integrovanost s ostatními předměty:

Matematika slovní úlohy – pracovní list č. 30;

český jazyk deset nejoblíbenějších jídel seřadit dle abecedy

Aplikační úkoly: jídelníček – žáci sestaví jídelní lístek na celý den

8 Průzkum stravovacích návyků po realizaci týdne zdraví

8.1 Zjištění stravovacích návyků po realizaci Týdne zdraví

Dotazník č. 2 byl žákům základní školy v Horní Libchavě předložen po jednom měsíci od uskutečněného Týdne zdraví a to 13. prosince 2010.

Tímto jednoduchým dotazníkem jsem si ověřovala znalosti, jaké děti získaly během Týdne zdraví. Žáci měli na dotazy odpovídat, podle toho co se dozvěděli a co je, dle jejich úsudku, správné.

Na dotazy odpovídalo 20 respondentů narozených v rozmezí let 1999 – 2004, z toho 5 dívek a 15 chlapců.

8.1.1 Dotazník číslo dvě

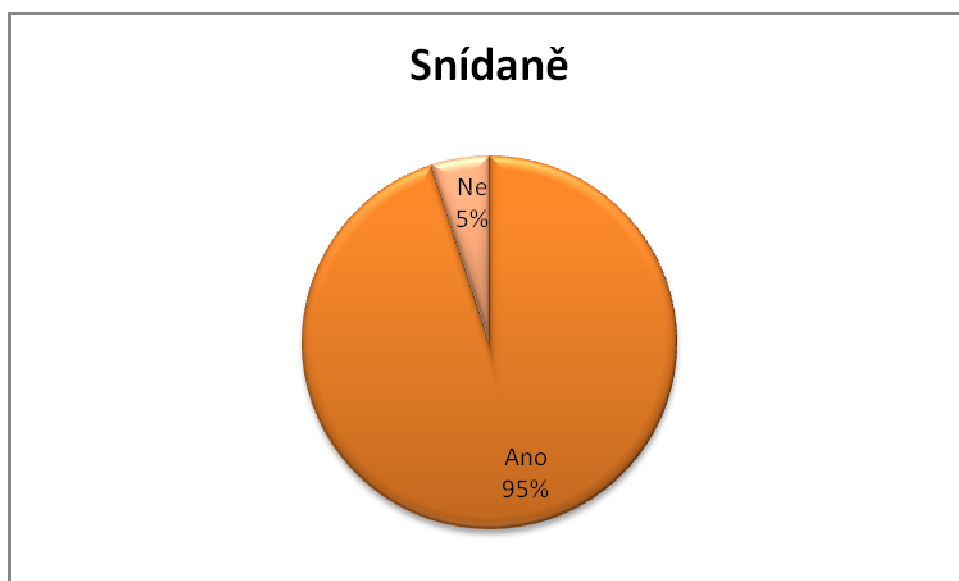
DOTAZNÍK Č. 2

Položka č. 1

Snídaně: ano – ne.

Snídaně	ano	ne
	19	1

Graf č. 1



Graf ukazuje, že 95 % respondentů ví, že má ráno snídat, 5% ne.

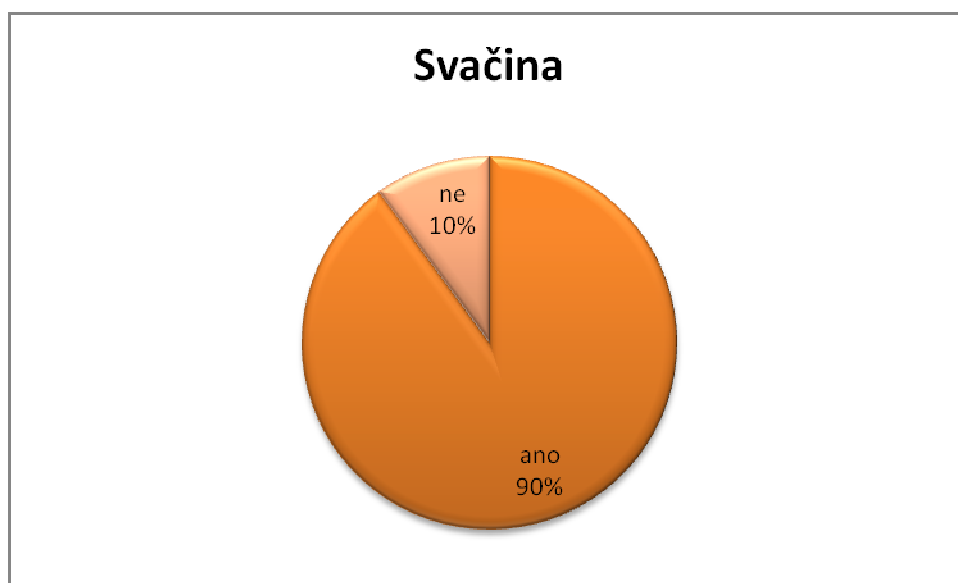
DOTAZNÍK Č. 2

Položka č. 2

Svačina: ano – ne.

Svačina	ano	ne
	18	2

Graf č. 2



Tento graf ukazuje, že 90 % respondentů ví, že svačina je správná a 10 % ne.

DOTAZNÍK Č. 2

Položka č. 3

Ovoce a zelenina: ano – ne.

Ovoce, zelenina	Ano	Ne
	18	2

Graf č: 3



Graf dokazuje, že 90 % dětí ví, že ovoce a zelenina jsou důležité a 10 % si myslí, že ne.

DOTAZNÍK Č. 2

Položka č. 4

Oběd ze školní jídelny

Oběd ze školní jídelny	Ano	Ne
	18	2

Graf č. 4



Ze školní jídelny má oběd 90 % dětí, 10 % dětí nechodí na oběd do školní jídelny.

DOTAZNÍK Č. 2

Otázka č. 5

Zlepšil jsi svůj jídelníček: ano – ne.

Zlepšil jsi svůj jídelníček	Ano	Ne
	17	3

Graf č. 5



Graf ukazuje, že 85 % respondentů přehodnotilo své stravovací návyky,
15 % nikoli.

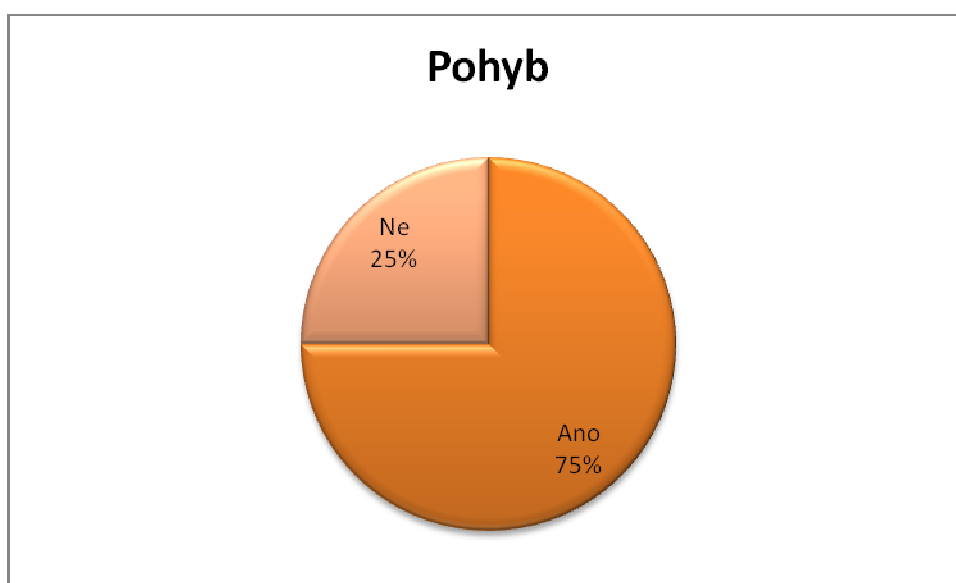
DOTAZNÍK Č. 2

Položka č. 6

Pohyb

Pohyb	ano	ne
	15	5

Graf č. 6



Z grafu vidíme, že 75 % respondentů dalo sportu ano, 25 % respondentů odpovědělo ne.

DOTAZNÍK Č. 2

Položka č. 7

Mléko je důležité: ano – ne.

Je mléko důležité	ano	ne
	18	2

Graf č. 7



Graf ukazuje, že 90 % respondentů odpovědělo, že je mléko důležité, 10 % odpovědělo ne.

DOTAZNÍK Č. 2

Položka č. 8

Svačina ze školní jídelny: ano – ne.

Svačina ze školní jídelny	Ano	Ne
	19	1

Graf č. 8



Graf ukazuje, že 95 % respondentů by si zvolilo čaj a 5 % limonádu.

DOTAZNÍK Č. 2

Položka č. 9

K večeři je zdravější bageta nebo zeleninový salát s masem?

	salát	bageta
Bageta nebo salát?	18	2

Graf č. 9



90 % respondentů by si vybralo k večeři zeleninový salát s masem, 10 % bagetu.

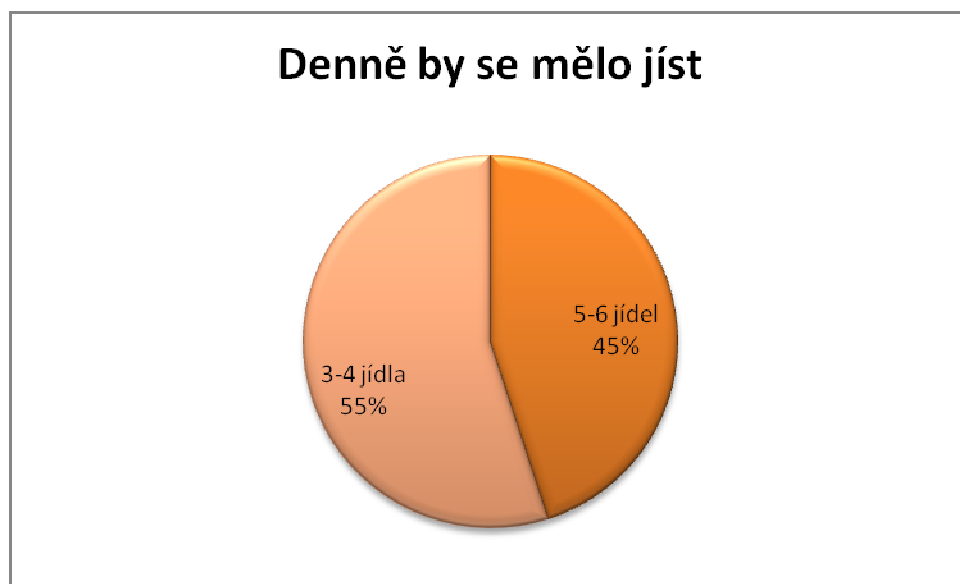
DOTAZNÍK Č. 2

Položka č. 10

Mělo by se jíst 5 – 6 jídel denně nebo 3 – 4 jídla.

Denně by se mělo jíst	5 - 6 jídel	3 - 4 jídla
	9	11

Graf č. 10



Graf ukazuje, že 55 % respondentů odpovědělo, že by měla být 3 – 4 jídla denně, 45 % vybralo 5 – 6 jídel denně.

8.2 Shrnutí výsledků dotazníku číslo 2

8.2.1 Analýza výsledků dotazníku číslo 2

- snídaně – 19 z 20 respondentů uvedlo, že snídá
- svačina – 18 respondentů svačí
- oběd – 18 respondentů dochází na oběd a do školní jídelny
- ovoce, zelenina – z dotázaných 20 respondentů by 18 zvolilo ovoce a zeleninu
- pohyb – 15 respondentů z 20 sportuje
- mléko – 18 respondentů zvolilo mléko jako důležitou součást stravy
- zlepšil jsi svůj jídelníček – 17 respondentů zlepšilo své stravovací návyky
- bageta nebo salát – 2 z dotázaných 20 respondentů odpovědělo, že je zdravější bageta než zeleninový salát s masem
- 5 – 6 jídel denně nebo 3 – 4 jídla denně – 11 respondentů zvolilo 3 – 4 jídla denně 3 – 4; 9 vybralo správnou odpověď 5 – 6 jídel denně
- svačinu ze školní jídelny začalo využívat 19 z dotázaných respondentů

8.2.2 Zhodnocení dotazníku číslo 2

Dotazníkem číslo dvě bylo zjištěno, že si děti uvědomují, jaké změny jsou důležité pro změnu stravovacích návyků. Děti si zapamatovaly základní informace o stravovacích návycích, jako je snídaně, svačina, důležitost ovoce a zeleniny, ale i to jak je důležitý pohyb.

Po absolvování Týdne zdraví začalo více respondentů snídat a využívat nabídky školy na svačiny, obědy a pití během dne. Tato zjištění byla potvrzena odpověďmi v tomto dotazníku.

9 Diskuze

Před zahájením Týdne zdraví jsem výzkumem zmapovala, jaké mají stravovací návyky děti z domova, a do jaké míry využívají nabídky školy na zlepšení stravovacích návyků.

Vyhodnocením dotazníku číslo jedna jsem zjistila, že část dětí nesnídá nebo má k snídani nevhodné potraviny. Děti také často neobědvají a v jejich stravování je nedostatek ovoce, zeleniny, ryb, mléka a výrobků z něj. Bohužel děti jedí mnoho potravin jako jsou brambůrky, bonbóny což jsou potraviny s takzvanými prázdnými kaloriemi. Tyto potraviny jsou velmi kalorické, ale pro lidský organismus jsou tyto kalorie nepotřebné a tělo si je začne ukládat jako tukové zásoby.

K pití si děti nejčastěji vybírají nevhodné slazené nápoje, které konzumují v nadměrném množství. Další povídání s dětmi, mi potvrdilo, že děti často vysedávají doma. Raději svůj volný čas tráví u počítače, televize, DVD - přehrávače, než venku s kamarády nebo sportem.

Po absolvování týdne zdravé výživy na škole jsem zjistila následující:

1. Týden zdraví byl pro žáky příliš obsáhlý a pro budoucí využití by bylo třeba ho zkrátit nebo rozdělit na bloky během celého školního roku
2. Některé pracovní listy byly pro žáky, hlavně prvních a druhých tříd příliš složité a dokázali je vyplnit jen s pomocí pedagoga.
3. Příliš náročná byla i některá pojmenování (například: názvy tuků, potravin, druhů ovoce), rozlišování tuků na rostlinné a živočišné.
4. Při provádění praktické výuky, jsem si ověřila, že žáky více zaujme výuka skupinová, výuka hrou než frontální.
5. Téma zdraví žáky zaujalo, hlavně starší se aktivně zapojovali do výuky.
6. Aby prováděné činnosti byly efektivní, bylo by třeba do akce zapojit i rodiče (např.: vhodnými přednáškami, společným vařením ve škole apod.)

7. Zejména starší žáci začali ke konci týdne přicházet s vlastními nápady a návrhy, jak stravovací návyky zlepšit a začali více využívat nabídku školy, která jim dodává zdravou svačinu. Vyplynulo to z hodnocení druhého dotazníku (viz. příloha č. 2)
8. Školy se mohou výrazným způsobem podílet na tom, aby se žáci naučili správným stravovacím návykům.

10 Závěr

Ve své diplomové práci jsem se v teoretické části zaměřila na nezdravé stravování, obezitu a riziko vzniku nemocí a v praktické části na návrh náprav přímo ve školách. Z odpovědí v dotazníkovém šetření uskutečněném na základní škole v Horní Libchavě vyplynulo, že stravovací návyky a nedostatek pohybu mohou být primární příčinou dětí s nadváhou a obezitou.

Jak bylo již zmíněno – dotazníkové šetření nám odhalilo způsoby a stravovací návyky u dotázaných dětí. Ze způsobu jejich stravování je vidět, že někteří z dotázaných žáků mají mnohem větší příjem energie než je její výdej a to vede k nadváze a obezitě. Například nedodržování správného pitného režimu pitím přeslazených limonád, které jsou nevhodné či nedostatečným přísunem tekutin. Děti nejedí pravidelně pět až šest jídel denně, některé začínají den bez snídaně a nemají ani svačinu nebo si k ní často kupují brambůrky, sušenky či jiné sladkosti. Z cukru, který děti konzumují ve slazených nápojích a sladkostech mívají potíže se soustředěním, mnohdy jsou unavené a tak nesportují a vysedávají doma u televize či počítače. Pro děti je také důležitý pobyt venku s kamarády.

V nadcházejícím týdnu zdraví je třeba upozornit na důležitost rozložení jídel. Jsou nutná tři hlavní jídla, ale i svačiny. Pokud mají děti rády kakao k snídani, měly by si vypít ještě hrnek s čajem, protože kakao není vhodné na žížeň, uzeninu lze nahradit sýrem nebo jogurtem, k obědu by děti měly jíst maso a to včetně ryb – alespoň jednou týdně. Při návštěvě školní jídelny jim škola zajistí vhodné obědy, ale i svačiny. Večeři škola samozřejmě již nenabízí, ale vhodnou výchovou lze do jisté míry poradit.

Po uskutečnění Týdne zdraví nám výsledky dotazníku číslo dvě ukazují jisté zlepšení. Děti se začaly více zajímat o složení svého jídelníčku – preferují ovoce, zeleninu, raději volí jako vhodný nápoj čaj místo limonády. Využívají více nabídky školy, která jim zajistí nejen vhodné obědy ale i svačiny. Například svačinu připravenou ve školní jídelně začalo využívat 95 % dotázaných žáků. Když jsme si povídali po vyplnění dotazníku číslo dvě, bylo potěšující, že si děti uvědomovaly důležitost volby potravin. Samozřejmě, že nelze stravovací návyky změnit hned, ale i to, že žáci v dotazníku uměli správně zvolit vhodnou potravinu,

je dobrým začátkem. Žáci také odpovídali kladně na to, jakým způsobem je nejlepší trávit svůj volný čas, 75 % dotázaných volilo pohyb.

Závěrem bych doporučila pedagogům, aby se více věnovali problematice zdravé výživy. Když se budeme neustále – pravidelně zajímat, a na toto téma hovořit s dětmi, tak máme velkou šanci, že naše děti budou zdravé.

Samozřejmě není možné ze dne na den změnit nejen stravování dětí, ale i celý postoj ke zdravému životnímu stylu a to nejen u dětí, ale i u rodičů.

Věřím, že když budeme věnovat více času tomuto problému, a to nejen ve škole, ale i doma – v rodině, tak se počet obézních dětí sníží.

11 Seznam použité literatury

- FRANKOVÁ, Slávka. *Výživa a psychické zdraví*: Praha: ISV, 1996.
ISBN 80-85866-13-7
- FRANKOVÁ, Slávka, ODEHNAL, J., PAŘÍZKOVÁ, J. *Výživa a vývoj osobnosti dítěte*: Praha: HZ Editiospol.s.r.o., 2000. ISBN 80-86009-32-7
- FOŘT, Petr. *Obezitě odzvoněno*: Praha: Ikar, 2001. ISBN 80-7202-930-4
- FOŘT, Petr. *Stop dětské obezitě*: Praha: Ikar, 2004. ISBN 80-249-0418-7
- FOŘT, Petr. *Tak co mám jíst?*: Praha: Grada, 2007. ISBN 978-80-247-1459-2
- FUKANOVÁ, Mgr., ŠTĚKOVÁ, Mgr. *Já a můj svět*. Nová škola, s.r.o, 2010
ISBN 978-80-7289-186-3
- GAVORA, Petr. *Úvod do pedagogického výzkumu*. Brno: Padio, 2000.
ISBN 80-85931-796
- GREGORA, Martin. *Výživa malých dětí*. Praha: Grada, 2004.
ISBN 80-247-9022-X
- HAINER, Vojtěch. *Obezita*. Praha: Triton, 2001. ISBN 80-7254-168-4
- HASLAM, David, Dr. *Bojujete s dětmi při jídle?* Praha: Global, 1996.
ISBN 80-85870-08-8
- HAVLÍNOVÁ, Miluše; KOPŘIVA, Pavel; MAYER, I. A kol.: *Program podpory zdraví ve škole*. Praha: Portál, 1998. ISBN 80-7178-263-7
- HRUB, Stanislav, Prof. MUDr., DrSc. *Výživa v kostce*. Ratio. ISBN /
- KERNOVÁ, V., KOMÁREK, V. a kol.: *Výchova ke zdravé výživě na I. stupni*.
Liberec: Venkovský prostor o.p.s, 2007. ISBN 978-80-903897-1-7
- KEIFER, Ingrid. *77 jednoduchých typů na hubnutí*. Praha: Garga, 2008
- KOVALIKOVÁ, S. *Integrovaná tematická výuka*: Kroměříž: Spirála, 1995.
ISBN 80-901873-1-5
- KUNEŠOVÁ, Marie. *Nadváha a obezita*. Praha: Vašut, 2001.
ISBN 80-7236-180-5
- KUNOVÁ, Václava. *Zdravá výživa a hubnutí*. Praha: Garda 2005.
ISBN 80-247-1050-1
- LISÁ, Lidka, KŇOURKOVÁ, Marie, DROZDOVÁ, Věra. *Obezita v dětském*

věku. Avicenum, zdravotnické nakladatelství n. p., Praha 1990,
ISBN 80-08-032-90

MÁLKOVÁ, Iva. *Hubneme s rozumem*. Praha: Smart Press, Garda Publishing,
2005. ISBN 80-239-4112-7

MASTNÁ, Brigita. *Nadváha, obezita, výživa*. Praha: Triton, 2000.
ISBN 80-7254-143-9

MYSLÍKOVÁ, Pavla. *Diety při onemocnění obezitou*. Praha: Sdružení MAC,
1999. ISBN 80-86015-47-5

STŘEDA, Leoš. *Univerzita hubnutí*. Praha: SinCon, 2005.
ISBN 80-86718-51-4

YOUNG, I.: *Podpora zdraví dětí a mládeže v Evropě*. Praha: Národní centrum
podpory zdraví, 1994. ISBN 80-7071-011-X

*Problematika výchovy dětí a mládeže ke zdravému způsobu v Evropských
zemích*: Brno: Masarykova univerzita v Brně, Pedagogická fakulta, 1997. ISBN
80-210-1654-X

Rámcově vzdělávací program pro základní vzdělání: Praha: Taurus, 2006.
ISBN 87000-02-01

<http://www.vyziva-zdrave.cz/informace/menu/vyzivova-pyramida/>

<http://zrcadlo.blogspot.com/2008/06/maslowova-pyramida.html>

<http://vychovakezdravi.cz/clanky/vyziva.html>

12 Přílohy

Příloha č. 1

Dotazník č. 1

Příloha č. 2

Dotazník č. 2

Příloha č. 3 – 32

Pracovní list č.1 – 30

PŘÍLOHA Č. 1

DOTAZNÍK Č. 1

JMÉNO:

TŘÍDA:.....

Snídaně

ANO
NE

Pokud byla odpověď ano, vyber, co snídáš

pečivo a salám, sýr
sladké pečivo (loupák,
buchty, ...)
kakao
čaj
limonádu

Raději mám

maso
zeleninu
ovoce
uzeninu
sýry
ryby
hranolky
sladkosti – cukrovinky

K svačině mám nejčastěji

pečivo a salám
pečivo a sýr
ovoce, zeleninu
sušenky
jogurty
jiné

Nejraději jím

.....

S rodiči často navštěvujeme rychlá občerstvení

ANO
NE

Doma jíme

v obývacím pokoji u
televize
v kuchyni u stolu
v pokojíku

Oběd jím

ve školní jídelně
doma
neobědvám

K večeři jíme

.....

K pití ve školní jídelně dostáváme často

čaj
šťávu
ovocné šťávy

Do školy k pití dostávám/kupuji

čaj
limonádu
šťávu
nedostávám

Přes den piji

hodně
málo

Volný čas trávím

u televize/ u počítače
sportuji
čtením
venku s kamarády

PŘÍLOHA Č. 2

DOTAZNÍK Č. 2

JMÉNO:

ROČNÍK:

DATUM:

Snídaně: ano – ne.

Svačina: ano – ne.

Ovoce a zelenina: ano – ne.

Pohyb: ano – ne.

Mléko je důležité: ano – ne.

Svačina ze školní jídelny: ano – ne.

K večeři je zdravější bageta nebo zeleninový salát s masem?
bageta – salát

Mělo by se jíst 5 – 6 jídel denně nebo 3 – 4 jídla.
5 až 6 jídel – 3 až 4 jídla

Oběd ze školní jídelny: ano – ne.

Zlepšil jsi svůj jídelníček: ano – ne.

PŘÍLOHA Č. 3

PRACOVNÍ LIST Č. 1

Ročník: 1 a 2

Poznáš jaké je to zvíře a čím je pro člověka užitečné?

zvíře podobné koni

ga ga ga

kuře

vodní pták s bílým peřím

chro chro

tele

růžové zvíře s malým zakrouceným ocáskem

bů bū bū

jehně

zvíře s hustou kudrnatou srstí

mé mé

house

veliké zvíře, má rohy, ocas

ko ko ko

kůzle

má kopýtka, bílou srst a bradku

íá íá íá

sele

má malý hřebínek na hlavě

bé bé bé

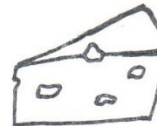
oslík

PŘÍLOHA Č. 4

PRACOVNÍ LIST Č. 2

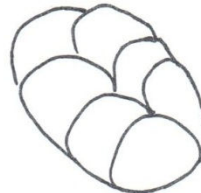
MATEMATIKA

Ročník: 2



$$\boxed{20} - \boxed{5} = \boxed{}$$

$$\boxed{50} + \boxed{3} = \boxed{}$$



$$\boxed{49} + \boxed{5} = \boxed{}$$

$$\boxed{67} - \boxed{} = \boxed{45}$$



$$\boxed{23} + \boxed{32} = \boxed{}$$

$$\boxed{100 - 9} = \boxed{}$$

$$\boxed{43} + \boxed{3} - \boxed{6} + \boxed{8} = \boxed{}$$

$$\boxed{91} + \boxed{8} = \boxed{}$$

$$\boxed{78} - \boxed{4} = \boxed{}$$

$$\boxed{88} - 13 = \boxed{}$$

$$\boxed{22 + 55} = \boxed{}$$

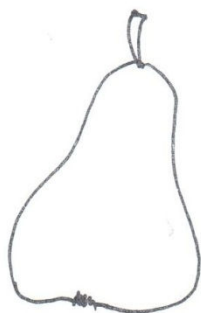
$$\boxed{33} + \boxed{22} + \boxed{11} + \boxed{1} = \boxed{}$$

PŘÍLOHA Č. 5

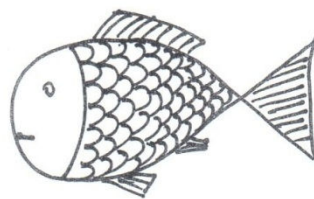
PRACOVNÍ LIST Č. 3

Ročník: 1 a 2

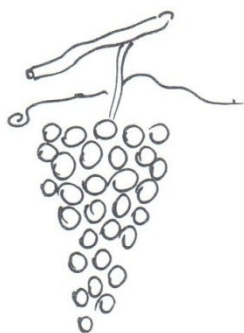
český jazyk
NÁZVY POTRAVIN

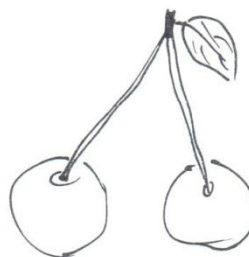


--	--	--	--	--	--	--	--

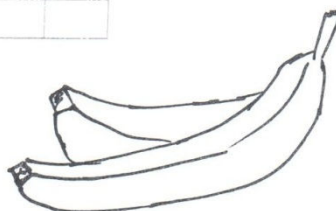


--	--	--	--	--





--	--	--	--	--	--	--



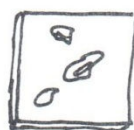
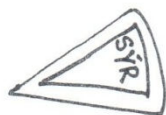
--	--	--	--	--	--	--

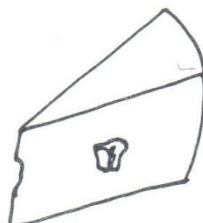
PRACOVNÍ LIST Č. 4

Ročník: 3 – 5

MATEMATIKA

Do rámečků napište, jaké 4 geometrické tvary vám potraviny připomínají. Poté spojte se správným tvarem.





český jazyk

Seřaď nápoje podle abecedy a pak zdravé označ zeleně a nezdravé červeně.



zdravé nezdravé
džus šťáva

rum

ovocný čaj



pivo

tonic



limonáda



káva

kakao



aperitiv



vino

oca cola

horká čokoláda

jogurtový nápoj

PŘÍLOHA Č. 8

PRACOVNÍ LIST Č. 6

Popletené věty. Napiš jednu správnou větu. Ročník: 1. a 2.

V: Červená hruška vyrostla na stromě.

O:

V: Pomeranč a jablíčko jsou zelenina.

O:

V: Sladká mrkvička kouše zajíce.

O:

V: Maminka poslala Adámka na zahradu pro chleba, aby z něj udělala kaši.

O:

V: Na zahradě vyrostla červená okurka.

O:

V: Tatínek má nejraději hnědá jablíčka.

O:

V: K obědu jsme měli řízek s banánovou kaší.

O:

V: K snídani je nejlepší víno.

O:

V: Ráno mi maminka připravuje džus z brambor.

O:

V: Zelený hrášek snědl Aničku.

O:

V: Na stromě nám vyrostla velká ředkvička.

O:

PŘÍLOHA Č. 9

PRACOVNÍ LIST Č. 7

Doplňování:

Ročník: 1. a 2.

Tuky rozdělujeme podle toho, odkud je získáváme. Živočišné získáme ze

--	--	--	--	--	--	--

Rostliné tuky z

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Živočišný tuk, který získáváme z prasat je

--	--	--	--	--	--

Rostliné tuky jsou například oleje. Ze slunečnice se nazývá

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

z oliv

--	--	--	--	--	--	--	--

Bílkoviny jsou nejvíce obsaženy v

M				C				a		v			S		
---	--	--	--	---	--	--	--	---	--	---	--	--	---	--	--

Sacharidy jsou

C					
---	--	--	--	--	--

PRACOVNÍ LIST Č. 8

Co všechno vypila žížala Julie?

Ročník: 1. a 2.

ovocný čaj s dušením mléko limonáda
 harpoucí káše ledový čaj se
 šťavnatými ovocnými šťávami
 a jogurtem
 a mléko s
 ovocem
 a
 šťávami

PŘÍLOHA Č. 11

PRACOVNÍ LIST Č. 9

Co sem nepatří?

Ročník: 3. - 5.

Černý čaj, ovocný čaj, heřmánkový čaj, limonáda, mátový čaj, káva.

Nepatří sem: _____

Mléko, kakao, jogurtový nápoj, minerální voda, kefir, banánové mléko.

Nepatří sem: _____

Ovocný čaj, kakao, víno, minerální voda, voda, pomerančový džus.

Nepatří sem: _____

Mrkev, pomeranč, kedlubna, zelí, květák, brokolice, paprika, pórek.

Nepatří sem: _____

Jogurt, tvaroh, termix, pacholík, dort, kefir, smetana, máslo, ementál.

Nepatří sem: _____

Černý čaj, coca cola, káva, víno, mléko, kakao, ovocný čaj, voda, džus.

Nepatří sem: _____

Pomeranč, jablko, hruška, jahody, borůvky, mandarinky, cibule, ananas, citron.

Nepatří sem: _____

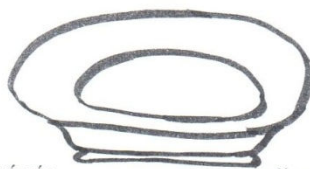
PŘÍLOHA Č. 12

PRACOVNÍ LIST Č. 10

Co k snídani?

Ročník: 3 -5

jogurt brambory dort
celozrnný chléb termix rohlík
řízek čokoláda koláč sušenka
bramborový salát žádná snídane
bonbóny smažený sýr zmrzlina
brambůrky
kobliha



coca cola káva voda
ovocný čaj kakao mléko
pomerančový džus víno
pepsi černý čaj
pivo žádné pití
sodovka horká čokoláda
mátový čaj jablečný mošt
limonáda teplé mléko tonic
heřmánkový čaj



PŘÍLOHA Č. 13

PRACOVNÍ LIST Č. 11

Časovka – víš co smíš pít?

Ročník: 3. - 5.

Za jednu minutu napiš nápoje, které mohou pít děti.

1. Nápoje které znáš:

2. Mléčné nápoje:

3. Druhy čajů:

4. Nápoje vhodné k snídani:

PŘÍLOHA Č. 14

PRACOVNÍ LIST Č. 12

Doplň věty:

Ročník: 3 - 5

V mase, mléce a mléčných výrobcích jsou b _____, které slouží k obnově a stavbě tkání.

T _____ jsou zdrojem energie a rozdělujeme je na ž _____ a r _____.

Mezi minerální látky patří v _____, který je důležitý pro stavbu kostí a zdravé zuby.

Mořské ryby a sůl jsou zdrojem j _____.

Kde najdeme sacharidy – cukry. V o _____, z _____.

Pro správnou funkci střev je důležitá v _____, která je v obilninách a luštěninách.

Mezi luštěniny patří například: h _____, č _____, a f _____.

PŘÍLOHA Č. 15

PRACOVNÍ LIST Č. 13

Kde rostu a kdo jsem?

Ročník: 3 - 5

– doplnění vět

Jsem červené, kulaté, šťavnaté a sladké. Rostu na _____ a jmenuji se _____.

Jsme výborné k masu. Máme žlutou barvu a špinavou slupku od hlíny. Jak se jmenujeme? _____ Rosteme na _____.

Jsem oranžová zelenina. Jíš můj kořen. Maminka mě dává do polévky a rostu na _____. Jmenuji se _____.

Mám žlutou barvu a malá zrníčka. Děláte si ze mě popcorn. Jmenuji se _____.

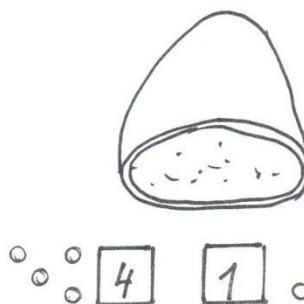
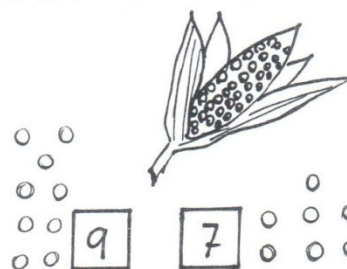
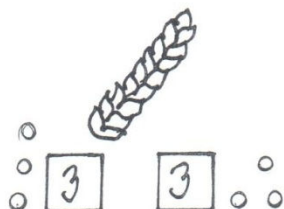
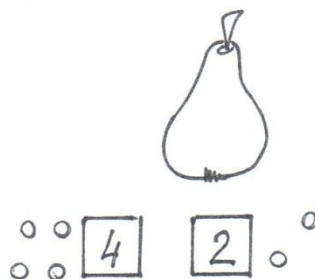
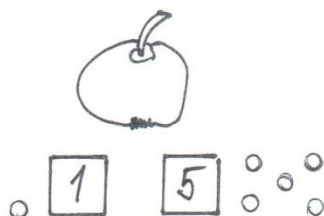
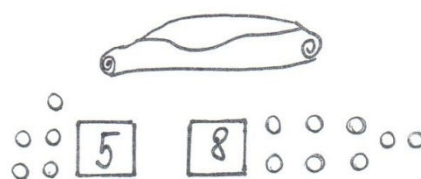
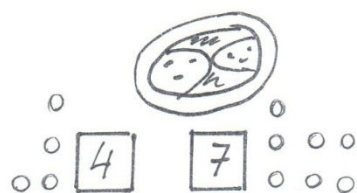
Patřím mezi ovoce. Mám velkou pecku a jsem fialová. Maminka ze mě dělá povidla do buchet. Rostu na _____ a jsem _____.

Jsem ovoce, mám malé červené kuličky a trochu kyselou chuť. Je ze mě dobrá zavařenina. Rostu na _____ a jmenuji se _____.

Mám krásnou žlutou barvu, patřím mezi citrusy a dáváte mě do čaje. Jmenuji se _____.

malomaliha

Porovnávání.



PŘÍLOHA Č. 17

matematika

PRACOVNÍ LIST Č. 15

Nakupujeme.

Ročník: 3 - 5

Pan Novák má obchod s ovocem a zeleninou. Nakup ovoce a zeleninu a vypočítej cenu nákupu.

ovoce, zelenina	cena za 1 kilogram
jablka	14,00 Kč
hrušky	12,00 Kč
papriky	19,00 Kč
mrkev	10,00 Kč
okurky	30,00 Kč
česnek	15,00 Kč
petržel	16,00 Kč
pomeranče	23,00 Kč
mandarinky	25,00 Kč

1.nákup		ovoce	
druh	počet v kg	cena za 1 kg	celková cena

2.nákup		zelenina	
druh	počet v kg	cena za 1 kg	celková cena

PŘÍLOHA Č. 18

PRACOVNÍ LIST Č. 17

Jak cestuje zrno.

Ročník: 1 a 2

Seřaď správně podle pořadí a dostaneš tajenku.

Na poli zemědělci zaseli zrní.	CH
--------------------------------	----

B	Ze zrna mlynář mletím vyrobí mouku.
---	-------------------------------------

E	Když dozraje, kombajny je posekají a vymlátí.
---	---

Z mouky pak pekař upeče výborný ...	A
-------------------------------------	---

L	Zrní vyklíčí, vyroste a dozraje z něj obilí.
---	--

--	--	--	--	--

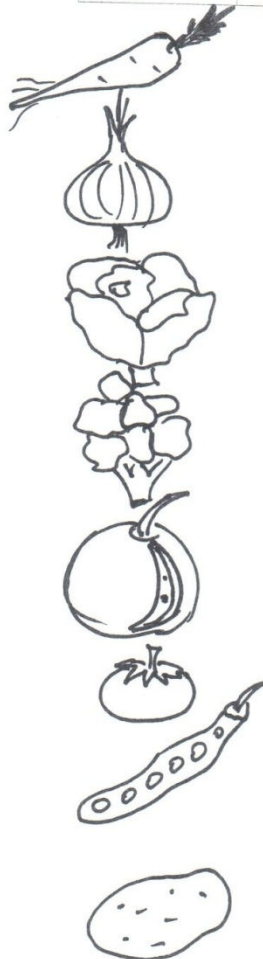
PRACOVNÍ LIST Č. 18

Zelenina

Ročník: 3 - 5

Napiš podle obrázku jaký druh zeleniny vidíš a uveď alespoň dva zástupce,
například: cibulová – česnek – pór

kořenová	listová	tykvovitá	hlízovitá
cibulová	košťálová	lilkovitá	luskovitá



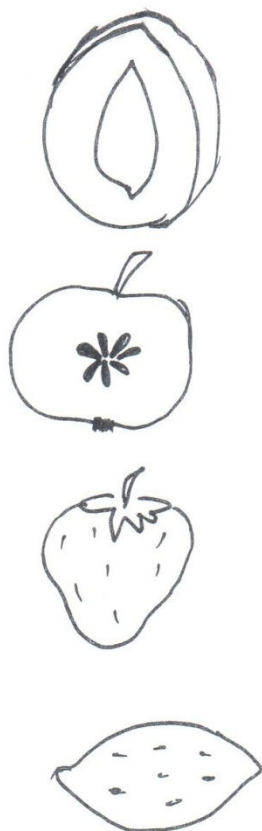
PRACOVNÍ LIST Č. 19

Ovoce.

Ročník: 3 – 5

Napiš podle obrázku jaký druh ovoce vidíš a uveď alespoň dva zástupce,
například: malvice – jablko – hruška

peckovice	citrusové
malvice	bobulové



PŘÍLOHA Č. 21

PRACOVNÍ LIST Č. 20

Jak zpracováváme ovoce?

Ročník: 3 – 5

Syrové

Tepelně zpracované

Mražené

Jaké ovoce máš nejraději?

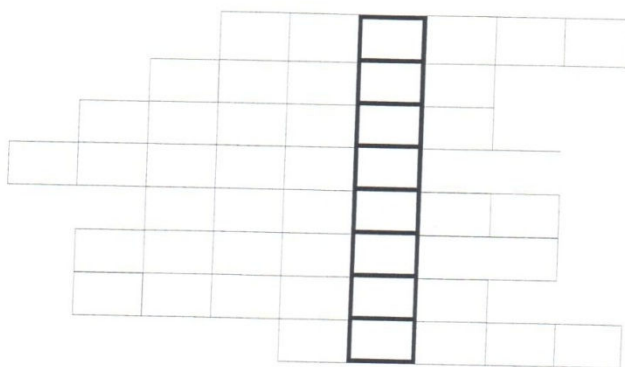
Jaké ovoce znáš, nakresli je.

PRACOVNÍ LIST Č. 21

Ročník: 3 – 5

Křížovka

1
2
3
4
5
6
7
8



- | | |
|------------------------------|---|
| 1 lusková zelenina | 5 pálivá zelenina, dobrá na topinku |
| 2 oranžová kořenová zelenina | 6 lilkovitá zelenina, červená nebo zelená |
| 3 cibulovitá zelenina | 7 tykvovitá zelenina, velká kulatá |
| 4 bílá kořenová zelenina | 8 červené jablko - zelenina |

PŘÍLOHA Č. 23

PRACOVNÍ LIST Č. 22

Ročník: 3 – 5

Osmisměrka

J	O			
A	---	A	V	Ě
B	A	N	Á	N
L	O	A	O	Š
K	---	N	C	E
O	Í	A		Ř
V	E	S		T

JABLKO

TŘEŠNĚ

BANÁN

ANANAS

VÍNO

Tajenka

_____.

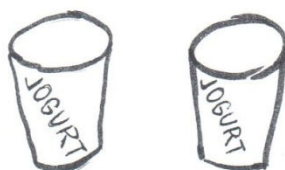
PRACOVNÍ LIST Č. 23

Matematika

Ročník: 1 a 2

Maminka šla nakoupit svačinu pro děti.

Aničce koupila



Jeden stál 6 korun.

A Péťovi koupila



Jeden stál 4 koruny.

Kolik stály jogurty a kolik termixy. Vypočítej kolik maminka zaplatila za celý nákup.

Matematický had.

$$(2) + (3) - (1) + (2) = \bigcirc$$

$$(20) - (5) + (4) - (10) - (9) = \bigcirc$$

$$(10) + (7) + (2) - (8) = \bigcirc$$

PRACOVNÍ LIST Č. 24

Pohádky a písničky

Ročník: 1 a 2

Napiš názvy ovoce a zeleniny.

Ze země se jí snaží vytáhnout dědeček, babička, vnučka, ...

Princezna nemohla spát, protože ji tlačil ...

Sněhulák má nos z ...

V pohádce o dvanácti měsíčkách poslala Holena Marušku do lesa pro ...

Koulelo se, koulelo červené ...

Na horách sejou mák na dolině ...

Jak se jmenovala luštěnina, která rychle vyrostla

Princeznička na bále ztratila korále. Co ji Honzík přinesl?

Hrách a ... to je hloupý

Halí belí, koně v ...

A hřibátka v ...

PŘÍLOHA Č. 26

PRACOVNÍ LIST Č. 25

Matematika

Ročník: 3 – 5

Viktor a Jana mají celkem 70 jablíček. Jana má o 6 více než Viktor. Kolik jablek má Jana a kolik Viktor?

Maminka koupila 11 jogurtů. Jahodových je o 3 více než borůvkových. Kolik je jahodových a kolik borůvkových jogurtů maminka koupila?

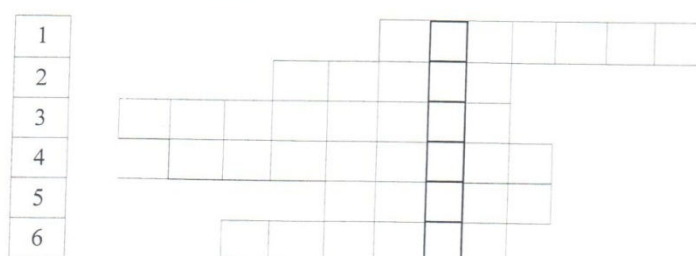
PŘÍLOHA Č. 27

PRACOVNÍ LIST Č. 26

Křížovka

Ročník: 1 a 2

Doplňuj výrobky z mléka.



1 sýr s dírami

4 na zmrzlinový pohár dáme ...

2 na chleba mažeme ...

5 k snídani si dáme ...

3 malý jogurt

6 do buchet dáváme ...

PŘÍLOHA Č. 28

PRACOVNÍ LIST Č. 27

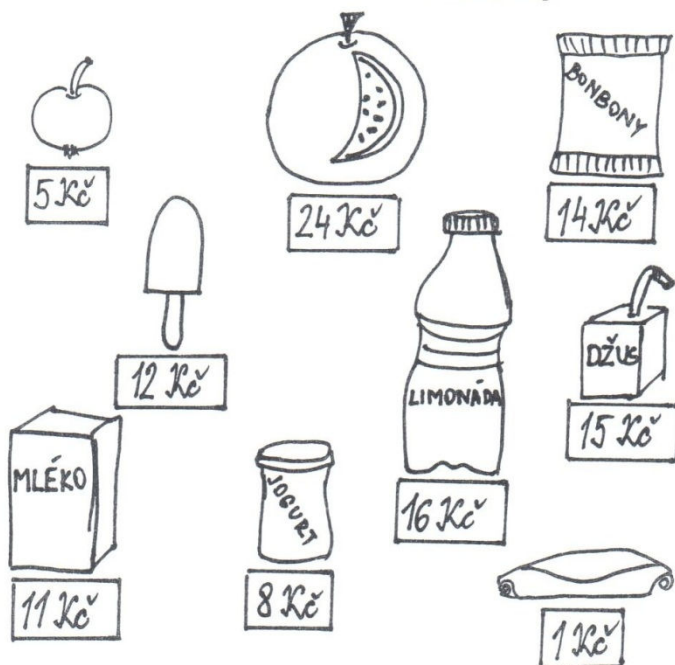
Matematika

Ročník: 1 a 2

Maminka koupila 10 rohlíků, 2 chleby, 4 dorty. Kolik potravin koupila?

Na trhu stojí 1 kilogram brambor 9 Kč. Kolik budou stát 2 kilogramy.

Anička dostala 50 Kč. Co si za ně všechno mohla koupit?



PŘÍLOHA Č. 29

PRACOVNÍ LIST Č. 28

Počítáme s tabulkou.

Ročník: 3 – 5

ovoce, zelenina	cena za 1 kilogram
jablka	28,00 Kč
hrušky	32,00 Kč
hroznové víno	49,00 Kč
rajčata	25,00 Kč
papriky	33,00 Kč
petržel	16,00 Kč
celer	15,00 Kč
mrkev	10,00 Kč
cibule	9,00 Kč
česnek	38,00 Kč

Vypočítej:

druh zboží	množ. v kg	cena za 1 kg	celkem Kč
jablka	30		
mrkev	15		
hroznové vín.	4		

druh zboží	množ. v kg	cena za 1 kg	celkem Kč
rajčata	50		
papriky	12		
cibule	100		
česnek	17		

druh zboží	množ. v kg	cena za 1 kg	celkem Kč
hrušky	300		
mrkev	240		
petržel	150		
celer	320		



čaj

15 Kč



káva

35 Kč



kakao

30 Kč



víno

24 Kč



joгурt

9 Kč



rohlík

2 Kč



sušienka

5 Kč



chleb

25 Kč

SNÍDANĚ



sahám

28 Kč



dort

17 Kč



sýr

27 Kč



mléko

10 Kč



džus

20 Kč



kobliha

6 Kč



emontál

31 Kč

PŘÍLOHA Č. 31

PRACOVNÍ LIST Č. 30

Slovní úlohy.

Ročník: 3 – 5

V pondělí sklídili zelináři 330 kg rajčat, v úterý pro nepřízeň počasí o 140 kg méně než v pondělí a ve středu sklídili o 60 kg rajčat více než v úterý. Kolik rajčat sklídili dohromady?

Čtyři chlapci natrhali 76 lusků hrachu. Rozdělili se tak, že každý dostal stejný počet lusků. Kolik lusků měl každý?

Auto odváží ze zelinářství do prodejny 24 beden rajčat po 10 kg a 28 beden po 15 kg. Kolik kg rajčat auto odváží?

Kdybys byl obchodník s potravinami, kolik dostaneš za: 20 kg fazolí po 15 Kč; 80 kg čočky po 20 Kč; 32 kg sóji po 14 Kč a 65 kg hrachu po 9 Kč?

PŘÍLOHA Č. 32

PRACOVNÍ LIST Č. 16

Sestav si jídelníček.

Ročník: 1 a 2

Spoj co k sobě patří.

